

قاموس لغة الإشارة للراشدين والبالغين

الجزء الثاني

محمد علي كامل

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة طنطا



اسم الكتاب
قاموس لغة الإشارة
للمراهقين والبالغين (الجزء الثاني)

اسم المؤلف
دكتور/ محمد علي كامل

رقم الإيداع
٢٠٠٤/١٩١٢٣
977 - 277 - 364 - 3

تصميم الغلاف
أمير رمضان



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للنشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦١٠١٠١٣ فاكس : ٦١٠١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس : ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - هاتف : ٦٥٢٣٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

المقدمة

اقتضت حكمة الله فى خلقه أن تتوزع الأدوار وتختلف المواهب ، وأيضاً تظهر النواقص ، وتتباين الملكات ، وتتفاوت الإمكانيات .

وإذا نقصت ملكة لدى فرد من الأفراد فإنها تعوّض بتفوق فى ملكة أخرى حتى يكون الناس فى النهاية متساويين فى المنح والنعم الربانية .

ولما خلق الله الإنسان خلق له الحواس التى تصهره مع العالم والكون من حوله ، حيث تعمل هذه الحواس كأجهزة إدخال وإخراج ، تستقبل وترسل المؤثرات والتأثيرات من الإنسان وإليه .

ويمكن أن تسير الحياة الطبيعية لكل إنسان مكتمل الحواس مهما نقصت مواهبه الأخرى ، لأنه سوف يتمتع بشكل عام طبيعى يسمع ويرى ويتكلم دون عوائق بالرغم من أن ردود الأفعال قد تكون ضعيفة والاستجابات ليست على المستوى اللائق ، إلا أن الشكليات تضى عليه تلقائية وعدم الشذوذ عن المألوف ، وبالتالي فإن هذا الإنسان يسير بين أقرانه بلا حرج أو تحفظات . أما الشخص الذى فقد حاسة من الحواس الظاهرة فإنه يعاني خلافاً ظاهراً أمام المجتمع ويصبح عاجزاً فى المواجهات التى تجمع بينه وبين أقرانه عن الاندماج معهم والاختلاط الكامل بهم .

وإزاء هذه الحالات فإن المسؤولية تحتم على كل من توافرت لديه المقدرة على التخفيف عن مثل هؤلاء أن يلبى النداء ويمد يد العون والمساعدة لكى يستطيع هؤلاء

أن يتمتعوا بحياتهم ويعيشوا عيشة طبيعية ، ويتأقلموا مع جميع أقاربهم سواء كانوا أخوات أو زملاء فى المدرسة أو زملاء فى العمل .

وقد حاولت - جهدى - فى هذا الكتاب أن أقدم المساعدة اللازمة لأولئك الذين فقدوا حاسة السمع ، وليس لديهم القدرة على سماع الأحاديث التى تلقى على آذانهم، كما أنهم تحت هذه الظروف لا يستطيعون التحدث والتعبير عما يعترهم من أحاسيس ومشاعر ، نظرا لأن فقد السمع يؤدى إلى فقد القدرة على النطق والتحدث .

ويعمل هذا الكتاب على جمع مجموعة الإشارات المتفق عليها عالميا للتعامل بها مع فاقدى السمع من المراهقين والبالغين .

وهذه الإشارات تفيد جميع الذين اقتضت ظروفهم أن يتعاونوا مع فاقدى السمع سواء كان هذا التعاون فى المنزل أو فى المدرسة أو فى العمل .

كما يساعد المدرسين فى مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة لكى يوضحوا لأبنائهم معانى الإشارات والمقصود بها فى كل مكان من العالم من خلال الرسومات الواضحة التى يعرضها الكتاب .

وأرجو أن تعم الفائدة للجميع وأن أكون قد قدمت خدمة متواضعة لهذه الفئة العزيزة علينا جميعا .

دكتور

محمد على كامل

الفصل الأول

مدخل ومقدمة

لقد أصبح حق الطفل الأصم في التعليم أمراً معترفاً به في كل المجتمعات التي تتيح مبدأ تكافؤ الفرص لجميع الأطفال العاديين منهم وغير العاديين ، ويختلف الأطفال الصم عن الأطفال العاديين في أن الطفل الأصم عندما يلتحق بالمدرسة فإنه تعوزه قدره على الاستماع ، في حين أن الطفل العادي عندما يلتحق بالمدرسة يعرف اسمه ويعرف عمره ولديه من المفردات اللغوية العديدة ما يساعده على التعبير عن مقاصده . كل هذا يجعل عملية تعليم الطفل الأصم أمراً شاقاً لأن ذلك الطفل يتعذر عليه الكلام ، كما يتعذر عليه الإستماع ، وأيضاً يتعذر عليه في بادئ الأمر تقليد الأصوات ، ولكن كل هذا يجعلنا لا نفقد الأمل في تعليمه ، لأن الطفل الأصم له من ميكانزمات الكلام ما للطفل العادي إذ أنه يمتلك حلق ، وله لسان ، وله أسنان ، وله شفاه ، ولا ينقصه إلا حاسة السمع . هذا الطفل يحس ويشعر كما يحس الطفل العادي ، يتألم لألم الناس ويفرح لأفراحهم .

وقد خطت مصر خطوات واسعة في رعاية وتعليم الطفل الأصم ، فأنشأت لهم معاهد خاصة ، كما أنشأت لهم معاهد للتدريب والتوجيه المهني ، هذا ومازلنا في حاجة الى المزيد من هذه المعاهد حتى نستطيع أن نواجه مشكلة تعليم الأطفال الصم ، وهي مشكلة لا شك أنها تحتاج إلى تضافر الجهود وإلى مزيد من التخصص في هذا الميدان ، وإلى الاستعانة بالوسائل الحديثة في تعليم هذه الفئة من الأطفال ، وإلى الاستفادة من خبرات الدول التي قطعت شوطاً كبيراً في تعليم الأطفال الصم .

*** من هو الطفل الأصم :**

يعرف الطفل الأصم من الناحية الطبية بأنه ذلك الطفل الذي حرم من حاسة السمع منذ ولادته ، أو هو الذي فقد قدره السمعيه قبل تعلم الكلام ، أو هو الذي

فقدما بمجرد أن تعلم الكلام لدرجة أن آثار التعلم فقدت سرعه ، ويعتبر الصمم فى الواقع عاهة أكثر إعاقة من العمى ، إذ أن الأصم يتعذر عليه بسبب عاهته الاشتراك فى المجتمع .

وكلنا يعلم أن عملية اكتساب اللغة هى عملية تعتمد على قدرة الطفل على التقليد ، فالطفل أول ما يقلد ، يقلد نفسه (التقليد الذاتى) ، وذلك فى مرحلة المناغاة ، وبعد ذلك تأتى مرحلة التقليد الخارجى حيث نجده يقلد الأم أو بديلة الأم ، وبدون عملية التقليد يحرم الطفل من وسيلة مهمة تمكنه من اكتساب اللغة ، فالطفل عندما يصدر الصوت - (دا) مثلاً - وهو صوت يصدر عنه فى بادئ الأمر بشكل تلقائى لا إرادى ، يشعر بسماعه له بشئ من السرور يدفعه إلى تكرار الصوت ، وهنا ترتبط حاله شعوريه معينه ببعض الأشكال الصوتيه المسببه لتلك الحاله .

ويخلق سماع الطفل لصوته وسروره الحادث من هذه العمليه عاملاً وجدانياً يدفعه إلى القيام بمحاولات تكرار جديد ، فيقول : (دا .. دا .. دا) ويصبح الوضع الجديد لهذا النوع من ردود الأفعال ، عبارته عن حلقه دائريه تتضمن القول والسمع ، وبنفس الطريقه تتكون أشكال أخرى مماثله من التركيبات الدائريه الشرطيّه .

وبناء على ماسبق نرى أن حرمان طفل من حاسة السمع يحرمه من ممارسة هذه الخبرات السابقه اللازمه فى تعلم الكلام ، فتعلم الكلام يعتمد على عمليات حسيه متكامله متداخله ، من أهمها عملية الإدراك السمعى ، ولا يمكن أن يستقيم كلام الطفل إلا إذا كان هناك توافق بين المظهر الحركى الكلامى متمثلاً فى حركات اللسان فى فجوة الفم والمظهر الحسى الكلامى متمثلاً فى القدره السمعيه والقدره البصريه والقدره اللمسيه ، مما يدعونا إلى اعتبار ميكانيزم الكلام نظاماً ديناميكياً .

* أسباب الصمم :

ومما سبق يتضح أن الشخص الأصم يعانى عجزاً أو اختلالاً يحول بينه وبين

الاستفادة من حاسة السمع ، فهي معطلة لديه ، وهو لذلك لا يستطيع اكتساب اللغة بالطريقة العادية .

ويقسم الصمم إلى صمم ولادى ، وصمم مكتسب ، وتبلغ نسبة الصمم الولادى حوالى ١٥٪ من مجموع حالات الصمم وهو أكثر شيوعاً فى البنين منه فى البنات . والصمم الولادى أو الصمم الذى يصاب به الطفل فى سن مبكره والأطفال الذين يولدون صماً تكون آذانهم الداخليه مصابه - وخاصةً عصب السمع - بأمراض تتلفها أو تعطلها عن العمل .

أما الصمم المكتسب فهو نتيجة لبعض الأمراض مثل الالتهاب السحائى - الزهري - التيفود - الحمى القرمزية - الحوادث ، و عند إصابة الطفل بمثل هذه الأمراض و حدوث المضاعفات التى تظهر فى صورة الصمم المكتسب تكون النتيجة أن ينسى الطفل المحصول الكلامى الذى اكتسبه خاصةً إذا أصابه المرض الذى أدى إلى صممه فى سن مبكره .

وقد يكون فقدان الكلام أو الصمم عرضاً من الأعراض المصاحبه لفصام الطفوله المبكره ، وفى تلك الحالة لا يتكلم الطفل لأنه بلغ فى انعزاله التام عن المجتمع أنه لم يعد يجد ضروره للاتصال بالغير عن طريق التعبير بالكلام ولا بأية وسيلة أخرى . ولكن بعض هؤلاء الأطفال الفصاميين الذين ظلوا طوال حياتهم لا يتكلمون أدهشوا آباءهم فى بعض الأحيان عندما نطقوا بكلمات واضحة وجمل جيدة التركيب فى بعض المواقف الخطيره والحرجه . وقد يكون فقدان الكلام المؤقت فى بعض الأحيان عرضاً من أعراض " الهستيريا " فقد يفقد الأطفال الهستيريون صوتهم ويصبحون صماً لأسابيع أو شهور تحت ضغط الصراعات الانفعاليه الشديده .

مما سبق يتضح أنه كان و لابد من ظهور لغة تصلح للتواصل مع الأفراد الصم و تمكننا من إقامة علاقات اجتماعيه مع هؤلاء الأفراد كما تكمنهم أيضاً من إقامة علاقات اجتماعيه مع بعضهم البعض تلك اللغة التى عرفت " بلغة الإشارة " وفى

الوقت الحالى فإنه كل يوم يمر علينا نجد أن شهرة أو شيوع هذه اللغة التى يتم التواصل من خلالها مع الأفراد الصم أصبحت أكثر وضوحاً ، فلغة الإشارة قد وجدت طريقها ليس فقط داخل الفصل الدراسى بل أيضاً فى مجالات أوسع من التواصل مثل التلفزيون أو وسائل الاتصال المرئية والجماهيريه .

و هنا نؤكد على أن مدرس لغة الإشارة لابد أن يكون معبراً و يكون لديه قدرات تواصل بصرى قوى و غنيه ، و كذلك لابد أن يكون شيق فى عرضه و لابد أن يكون مخلص و صادق و لديه رغبة فى التواصل و العمل مع الأشخاص الصم ، حيث أن العمل فى مجال تدريب أفراد هذه الفئة أو تدريب القائمين على رعاية هؤلاء الأفراد يعد من أصعب المجالات فى علم النفس و يحتاج إلى تدريبات خاصه و كفاءات متميزه .

كما أن لغة الإشارة لابد عند عرضها و تعليمها أن تكون مزوده بالصور التى تبرهن و تدل على كل المفردات الأساسيه .

و العاملين فى مجال الفئات الخاصه و تعليم لغة الإشارة يجدون أن الأشخاص الصم يكونوا مسرورين عندما يتعلم الآخرون لغتهم و هم بناء على ذلك يكونوا صبورين و متفاهمين مع معلم الإشارات .

و تعد لغة الإشارات لغة نظريه بصرية و قد نشرت عبر العديد من السنوات للصم لكى يتعلموا كيف يتواصلوا مع الآخرين ، وقد تعلمها و اعتاد عليها أكثر من خمسمائه ألف شخص أصم فى الولايات المتحده و كندا على سبيل المثال ، فهى اللغة الوحيدة التى تتم من خلال الأعين فالفرد العادى يجب أن يتعلم الاستماع مع الرؤيه لكى يتم له التواصل مع المحيطين به ، أما فى لغة الإشارة فالاستماع و الانتباه والتواصل كل ذلك يتم من خلال النظر و تتبع الإشارات الداله على معنى معينه و الى تحقق هذا التواصل و يعد هذا فى حد ذاته تحديا غير عادى حيث يجب على كل مهتم بالتعامل مع أفراد الفئات الخاصه و بالتحديد الأفراد الصم و كذلك أفراد الأسره التى يوجد بها طفل أو فرد أصم أن يقدم مباشرة على هذا التحدى .

* لمحة تاريخية عن لغة الإشارة :

تعتبر لغة الإشارة واحدة من أعظم اللغات العالميه المتكامله و الشيقه ، كما أن الاهتمام بلغة الإشارة يجعلها تنمو وتزدهر ، و من جانب آخر إذا علمنا أن الإحصائيات قد أثبتت أن أكثر من (٢٠) مليون شخص فى الولايات المتحده على سبيل المثال لديهم صعوبات فى السمع ، و أيضاً ما يقرب من (٢) مليون يعتبروا من الصم - بعض هؤلاء الأفراد ولدوا صم (صمم خلقى أو فطرى) و هناك أيضاً أنواع من الصمم يأتى فى فترة الشيخوخه و كذلك ممكن حدوثه خلال الإصابات فى الحوادث أو المرض أو من بعض المشروبات (صمم عرضى وقتى) - و المتتبع لتاريخ نشأة و تطور لغة الإشارة يجد أنه خلال القرن السادس عشر قد أدرك الكثيرون من العاملين فى مجال رعاية أفراد الفئات الخاصه أن الأشخاص الصم لا يحتاجون إلى التحدث المسموع أو اللغه المسموعه لكى يتعلموا كما أنهم لا يحتاجون بالضرورة الكتابه و الصور التى قد يصعب حملها أو التعامل من خلالها مع المحيطين بهم و مع ذلك فإنه من خلال بعض الإشارات البسيطة أمكن تعليم الكثير منهم بعض مبادئ التواصل مع المحيطين بهم ، و يعد " بيدرو دى بونسى " و هو راهب أسباني من أوائل الذين نجحوا فى تعليم الأطفال الصم للعائلات النبيله فى عام (١٥٥٥) .

ثم توالى المحاولات من بعده فى نفس المجال ففى عام (١٦٢٠) ظهرت كتابات " جوان بابلودى بونيت " و هو أيضاً راهب أسباني حيث قدم أول كتاب فى تعليم لغة الإشارات للأشخاص الصم بالرغم من أنه كان كتاب صغير و موجز ، ثم توالى المحاولات من كل من " ليبي شارلز " القس الفرنسى و " صمويل هينيك " الضابط الألمانى بينما كانوا يقومون بزيارة لأحد المناطق الفقيره فى باريس قابلوا اثنين من الفتيات الصم و كانتا يسألان أمهن أن تعلمهن التعليمات الدينيه ، هذه المقابله أشعلت الرغبه لدى " ليبي شارلز " لتعليم الأشخاص الصم من خلال لغة سهله بالنسبه لهم و معبره و تمكنهم من التواصل مع المحيطين بهم ، و أوضح أنه بإمكانه أن يجعل الأشخاص الصم جاهزين و مستعدين لكى يتواصلوا مع المحيطين بهم سواء

العاديين أو الصم بدون تحدث ثم بدأ فى دراسة الإشارات التى كانت مستخدمه بين مجموعات الأشخاص الصم فى باريس و أعد من خلال ذلك معلومات متنوعه و أضاف إليها ابتكاراته التى هى نتيجته لترجمة علامات التحدث الفرنسيه و تعلم لغة الإشارات الخاصه بهذه اللغة و بذلك النجاح روج ذلك العالم الاستخدام للغة الإشارات كطريقه لتعليم الأطفال الصم .

و بالأخذ فى الاعتبار بأن الكثير منا من الممكن أن يكونوا آباء لهؤلاء الأطفال الصم أنشأ " ليبي شارلز " أول مدرسه حره لتعليم الأشخاص الصم فى باريس عام ١٧٥٥ وكانت تأخذ التلاميذ من كل أنحاء فرنسا ودرّب المعلمين على طرائقه جيداً و بعد ذلك فإن المدارس الأخرى فى أنحاء الإقليم فتحت أبوابها و رفعت علمها و رايتها لتعليم لغة الإشارات بالفرنسيه .

أما " صمويل هينيك " الضابط الألماني فقد اهتم هو الآخر بتعليم الأطفال الصم طرق أخرى للتواصل مع المحيطين بهم تركّز على قراءة الحديث من خلال تتبع حركات الوجه و الشفاه أثناء الحديث و قد عرفت هذه الطريقه فيما بعد بطريقه قراءة الشفاه و التى هى محاوله لتعليم الأشخاص الصم من خلال التحدث بدون الاستخدام للغة الإشارات .

و بذلك فقد كانت تلك الطرق التى ابتكرها كل من " ليبي شارلز " و " صمويل هينيك " من الطرق الرائدة و المبشره للغة الإشاره السائده اليوم المستخدمه فى التواصل مع الصم حيث مهدت تلك الطرق المبكره إلى استخدام كل الطرق الاتصاليه المتاحه المتضمنه للغة الإشارات و تهجى الأحرف و الإشارات و الإيماءات لتعليم الأشخاص الصم .

*** عن هذا المرجع وطريقة استخدامه :**

تشكل العلامات الوارده بهذا المرجع أكثر من (١٣٥٠) من الأشكال الموضحه للإشارات الأساسيه المستخدمه حالياً فى كثير من أنحاء العالم و بالرغم من احتمال

ظهور بعض الاختلافات المحلية أو الإقليمية أو الدولية ، فإن هذا المرجع يمد القارئ العربى بمجال واسع المدى من المصطلحات ليعبر عن مجموعه كبيره من المصطلحات والأفكار ، كما أن هذا المرجع يحتوى على كل العناصر و المفردات الأساسيه اللازمة للأصم و لكل من يتعاملون معه لكى يتعلموا كيف يتم التواصل بينهم و بواسطة هذه اللغة الجميله المعبره .

و يؤكد المؤلف مره أخرى على أن تلك الإشارات و المصطلحات التى تعبر عنها قد لا تكون مهمه بقدر أهمية تعلم كيفية استخدام هذه الإشارات ، و بمعنى آخر فنحن إذا لم نتمكن من إجادة استخدام تلك الإشارات لنعبر بها عن الفكره المحدده بطريقه مضبوطه فما الفائدة إذن من تعلم تلك الإشارات ؟؟ ، و إلا سوف يكون البديل هو أن نستخدم الأبجديه اليدويه و هى طريقه شائعته بين الصم مستخدمى الإشارات سواء كانوا يستطيعون السمع أم لا ، إلا أن هذه الطريق أيضاً تحتاج على الأقل لإتقان استخدام الإشارات الخاصه بالأبجديه فى كل لغة أما لغة الإشارات التى يتناولها هذا المرجع تعد لغة عالميه سهله الإنتشار و من السهل التعامل بها .

و يضم هذا المرجع أربعة عشر فصلاً تتناول الإشارات و العلامات الموضحه لها والشرح المفسر لكل إشاره ، و يحتوى كل فصل على عدد من الإشارات التى يمكن أن يتعلمها الأصم أو القائمين على رعايته و المحيطين به و أفراد أسرته فى عدد قليل من الجلسات و يغطى كل فصل من فصول هذا المرجع مجموعه محدده أو تصنيفا معيناً للمفردات المستخدمه أو المتعلقة بموضوع معين أو مجال محدد مثل " العائله ، الضمائر، الطعام ، .. إلخ " .

و من خلال قراءة فصول هذا المرجع سوف يلاحظ القارئ أن بعض الإشارات داخل التصنيف المحدد تحتوى على أشكال أو حركات متشابهه و هذا يسهل عملية تعلم هذه الإشارات و يساعد على تذكرها .

كما أن فصول هذا الكتاب و الإشارات الواردة بها قد وردت فى ترتيب يمكن القارئ من استخدام هذه الإشارات أو تدريسها داخل الفصل الدراسى أو عرضها أمام المجموعات المختلفة ، و لكن يجب أن نذكر أنه ليس هناك ترتيب معين يجب أن يتبع فى تعلم اللغة إلا أنه دائما يوصى بتعلم الأبجديه اليدويه أولا لأنها سوف تزيد من قدرتك على الاتصال بالصم ، كما أن من أسهل الإشارات التى يمكن أن تبدأ بها هى تلك الإشارات الداله على " الطعام ، الرياضه ، الحيوانات " و ذلك لأن الإشارات الداله على هذه الموضوعات لها علاقه مباشره بمعانيها تجعلها أسهل فى الحفظ و التذكر .

*** طريقة تتبع وفهم الإشارة :**

فى البدايه يجب النظر إلى التوضيحات و الأسهم الخاصه بالشكل الدال على الإشارات المحدده ، ثم اقرأ الوصف المجاور للشكل للحصول على التعليمات الخاصه بهذه الإشارة ، أحيانا يتطلب الأمر تكرار الإشارة أو تبادل حركات الأيدى أو تحريك اليدين فى وقت واحد ، كل هذا سوف تجده بصورة واضحه فى الشرح و التعليمات الخاصه بكل إشارة .

*** اليد المسيطره :**

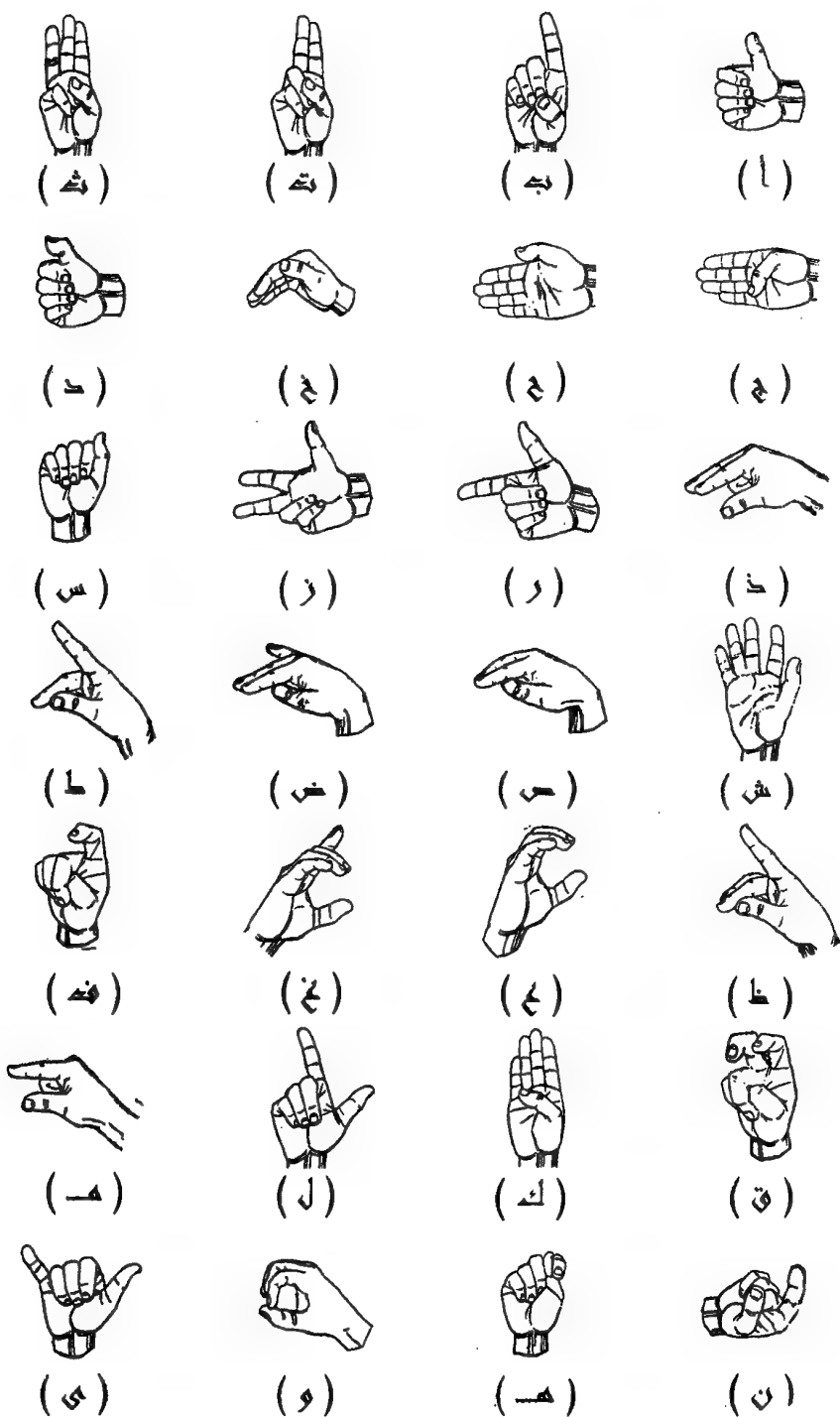
هناك بعض الإشارات التى تنفذ باستخدام أشكال أو إشارات باليدين معا و هنا فإن اليد المسيطره هى التى توضح الإشارة بينما تكون اليد الأخرى ثابتة ، و لقد وضحت كل الإشارات الوارده بهذا المرجع للأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى باعتبارها اليد السائده ، إلا أن بعض الأفراد الذين يستخدمون اليد اليسرى يجدون أنه من المستحيل أن يستخدموا اليد اليمنى باعتبارها اليد المسيطره و بالنسبه لهؤلاء الأفراد يمكن أن يعبروا عن الإشارة باستخدام اليد اليسرى باعتبارها مسيطرة .

و فى حالة الأفراد الذين يستطيعون استخدام اليدين بنفس الكفاءة يوصى باستخدام اليد اليمنى كيد مسيطره .

* استخدام الأحرف الأبجدية :

إن رسم الأحرف الأبجدية بالأصابع يستخدم فى كتابة أحرف كلمه معينه و ذلك باستخدام الأحرف الأبجدية ، و تجدر الإشارة هنا إلى أن أهمية تعليم كتابة الأحرف الأبجدية ليست مبالغ فيها لأنها تلعب دوراً كبيراً فى الاتصال بالصم ، و هنا نشير إلى أن الكثير من الأحرف الأبجدية اليدويه الشكل سهله فى تعلمها و تتميز بسرعة تذكرها .

و يفضل دائماً عند عمل إشارات اللغه أو الأحرف الأبجدية أن تكون راحة اليد فى مستوى طبيعى بجوار أو أمام الكتف و لا ينصح بتحريك الأذرع حتى يمكن الوصول إلى الأحرف بسهولة و بدرجة مريحه ، و للمبتدئ فى تعلم لغة الإشارة عامةً أو لغة الأحرف الأبجدية نؤكد على أن السرعة والتلقائية فى تأدية الحركات الداله على الإشارات المناسبه أو المراد التعبير عنها سوف تأتى مع التدريب و سوف تكتسب بالخبره شأنها فى ذلك شأن أى خبره حركيه معينه ، و لابد أيضاً أن نذكر بأهمية عمل وقفه بسيطه بين كل كلمه و الكلمه التاليه لها مع عدم إسقاط الأيدى بين الكلمات و بعضها ، و فيما يلى عرض للإشارات الداله على الأحرف الأبجدية العربيه .



* اتجاهات الإشارات :

إن كل التوضيحات الواردة بهذا المرجع تعرض الإشارات كما لو أنك تشاهد شخصاً يؤدي الإشارة لك ، و مع ذلك هناك عدد من الإشارات المعروضة من خلال زوايه أو رسم منظوري جانبي للتوضيح .

و أثناء تتبعك لتلك الإشارات تذكر دائماً أنك تواجه شخصاً تؤدي له الإشارة ، انظر بدقه للسهم أو الأسهم لتحديد الحركة و الاتجاه المضبوط للإشارة ، أيضاً عندما توصف الإشارة أنها فى إتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة يكون ذلك من وجهة نظر مستخدم الإشارة و ليس من وجهة نظر الملاحظ .

* حجم الإشارات :

ينصح بعدم عمل الإشارات على نطاق واسع و لكن يفضل استخدام نطاق محتمل و ممكن بالنسبة للمشاهدين ، على أن يتم تنفيذ الإشارات فى نطاق أصغر إذا تم العرض أمام شخص واحد أو اثنين و على نطاق أكبر قليلاً إذا كان عرض هذه الإشارات أمام مجموعه من الأشخاص ، كما أنه من الأفضل تجنب إشارات الأصابع بقدر الإمكان و ذلك لأن إشارات الأصابع لا يمكن استخدامها على نطاق واسع كما أنه من الصعب رؤيتها و ملاحظتها من المسافات البعيدة .

* المساحة اللازمة لأداء الإشارة :

أغلب الإشارات يتم تمثيلها داخل مثلث تخيلى أمام الجسد تمتد مساحته من قمة الرأس إلى الخصر و من الكتف إلى الكتف و هذا يسمح للعين بتتبع الإشارات و الحركات و يجعل الإشارات أسهل فى الفهم .

أيضاً عند أداء مجموعه من الإشارات يجب أن تتوقف عندما تنتقل من فكره إلى فكره أو من جملة إلى جملة أخرى ، وعند طلب الإجابة أو الاستجابة من الشخص الذى تتواصل معه يتم ذلك عن طريق رفع يدك إلى موقع الراحة فى مستوى الصدر أو فى المستوى الجانبي للجسم ، كما أنه من المهم أن نحافظ على التواصل بالعين مع

استخدام تعبيرات الوجه و الجسد عند التعامل مع الصم و ذلك لأنهم يعتمدون على تلك العناصر من مكونات التواصل .

*** إشارات السؤال و التعجب :**

علامات التعجب مثل الوقفه أو علامة الاستفهام لا تستخدم دائماً فى لغة الإشارة لأن تعبيرات الوجه و الجسد سوف تساعد كثيراً فى إتمام التواصل و التعبير عن السؤال ، كما أن جعل آخر إشاره من الجمله أطول قليلاً سوف يساعد كثيراً على ذلك ، و إذا كان من المرغوب فيه إضافة علامة استفهام فى بداية أو نهاية الجمله توقف للحظه قبل أن تبدأ جملته جديده .

*** الإشارة إلى الأحرف الكبيره و الاختصارات :**

عند الإشارة إلى الأحرف الكبيره أو الاختصارات باستخدام إشارات الأصابع مثل (ج . م . ع .) اختصاراً لكلمة " جمهورية مصر العربيه " فإن هذا يحتاج إلى فصل تلك الاختصارات أو تلك الأحرف الكبيره عن باقى الكلمات و هذا يتم عن طريق وضع دائره حول كل حرف عند الإشارة إليه و هذا ينطبق على كل أشكال الأحرف الكبيره مثل استخدامها فى أسماء الأشخاص أو المنظمات أو الأعمال و الأماكن .

*** التعبير عن الجمع أو التكرار :**

عند الحاجه إلى الإشارة للجمع يمكن ذلك عن طريق إضافة إشاره إلى رقم أو كميّه بعد الإشارة الداله على شئ معين ، فمثلا الإشارة إلى كلمة " المنزل " يتم إضافة إشارة لها " كثير " عند الإشارة إلى كلمة " منازل كثيره " و يوجد طريقة أخرى و هى تكرار الإشارة - الداله على الكلمه المراد التعبير عنها - العديد من المرات على كل جانب فمثلا الإشارة إلى كلمة " كتاب " يمكن أن تكرر عدة مرات للإشاره إلى كلمة " كتب كثيره " و طريقه أخرى هى عمل الإشارة الداله على الكلمه المراد التعبير عنها ثم الإشارة بالإصبع للداخل فى مواقع مختلفه .

*** الإشارات التى تتعامل مع المشاعر و العقل :**

تلك الإشارات التى تتعامل مع النشاط العقلى و التفكير دائما ما يتم تمثيلها قريبا

من الرأس أو عليها ، و المجموعه الثانيه من الإشارات هى تلك التى تتعامل مع المشاعر فالعديد منها ينحصر تمثيله أمام منطقة الصدر أو أمام القلب .

* الأشكال الأساسيه لليد :

من خلال قراءة هذا المرجع يمكن أن نلاحظ أشكالا أساسيه معينه للأيدى و التى تستخدم فى وصف كيفية تكوين الإشارات بطريقه صحيحه ، وهنا يجب التعرف على تلك الأشكال الأساسيه لليد على النحو التالى :



اليد المنقبضه و متجهه لأعلى .



أصابع اليد منحنيه قليلا و اليد مواجهه لأسفل .



أصابع اليد منضمه على بعضها .



اليد منبسطة و متجهه لأعلى و مواجهه للخارج .



اليد منبسطة و مواجهه للخارج مع مد الأصابع .



أصابع اليد على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد .



أصابع اليد منحنيه للداخل و اليد مواجهه للخارج .

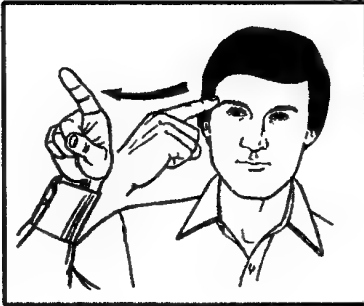
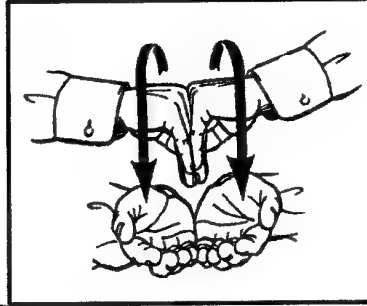
• هل أنت مستعد الآن ؟ :

لكى تبدأ رحلتك داخل تلك اللغة الجميله و المعبره عن التواصل الناجح الفعال مع الصم ، فقط لابد أن نذكر بأنك أحيانا سوف تجد أن اكتساب هذه اللغة و تعلمها والتعامل بها يعد نوعا من التحدى لكن بعد ذلك سوف تشعر بالمتعه حيث تتزايد قدرتك على التعرف على الإشارات اللازمه للتواصل مع الأفراد الصم من خلال اليدين ، و لكن دائما عليك أن تتذكر أنه عند استخدام لغة الإشارات أو التعامل بها يجب أن نجذب الانتباه البصرى للشخص الآخر إما بالنظر فى وجهه إلى أن ينظر إلينا أو - إذا لزم الأمر - لمس ذراعه أو التريبت على كتفه إذ أنه بالاتصال البصرى نجد أن التواصل من خلال لغة الإشارة يكون مؤثرا و فعالا للغاية و يؤدي هدفه .

إذ أن الأشخاص الصم و هم يشعرون أن وسائل الاتصال السمعى المتمثله فى حاسة السمع معطله لديهم لذا تعتبر العين المنفذ المهم جدا بل الأساسى للاتصال بينهم و بين الآخرين ، فلا بد لنجاح تعلم و استخدام الإشارات من أجل التواصل مع الأشخاص الصم أن نحرص كل الحرص على التواصل البصرى الفعال .

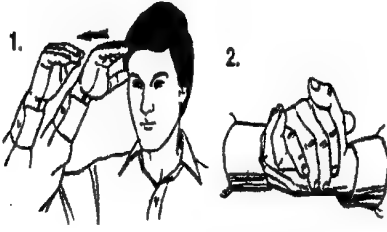
الفصل الثاني

الأسرة والناس والضمائر



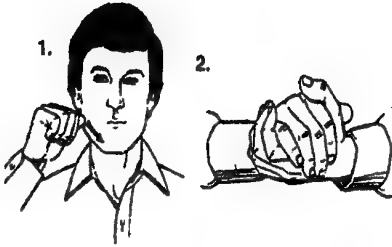
زوج- الزوج

حرك اليد اليمنى كما لو كنت تمسك حافة قبعه بين الإبهام و باقى الأصابع ثم حركها للأمام قليلاً ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .



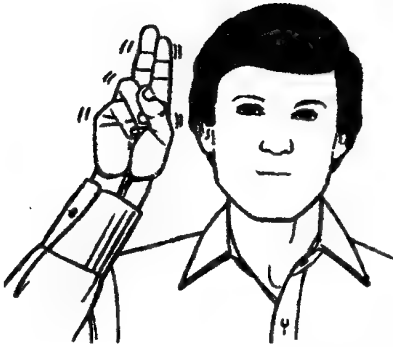
زوجه- الزوجه

تتبع الفك السفلى الأيمن من الخلف للأمام بجانب طرف إصبع الإبهام الأيمن ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليسرى .
• الإشارة الأخيره هى علامة الزواج.



العمر- الخال

ضع اليد اليمنى قرب الصدغ الأيمن و مع رفع إصبعى السبابة و الوسطى و ثنى باقى الأصابع حرك اليد للخلف و للأمام من المعصم .



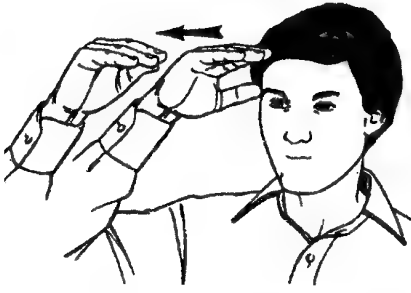
بنت الأخ- بنت الأخت

اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى ممتدين و متجهين إلى أسفل مع قبض باقى اليد بالقرب من الجانب الأيمن للذقن ثم هزها أولاً فى اتجاه ثم فى الاتجاه الآخر من المعصم .



<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>رجل مهذب (نبيل)</p> <p>حرك اليد اليمنى تجاه الجبين كما لو كنت تمسك قبعة بين الأصابع و الإبهام ثم حركها للأمام قليلاً ، ثم ضع إبهام اليد اليمنى المفتوحة على الصدر مع توجيه راحة اليد اليسار ، ثم قم بإمالة اليد في حركه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .</p>
<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>سيده</p> <p>حرك إبهام اليد اليمنى و هى منقبضه من الأذن إلى الذقن ، ثم ضع إبهام اليد اليمنى المنبسطة على الصدر مع توجيه راحة اليد لليسار ، ثم قم بإمالة اليد في حركه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .</p>
	<p>ابن الأخ - ابن الأخت</p> <p>اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى ممتدين و متجهين إلى أسفل مع قبض باقي اليد بالقرب من الصدغ الأيمن ثم هزها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر من المعصم .</p>
	<p>الحما - الحماه (أقارب بالمصاهره)</p> <p>ضع السبابة و جانب إبهام اليد اليمنى مفروده في شكل قوس أمام راحة اليد اليسرى ، إبدأ بالقرب من القمه (أعلى) ثم حرك اليد اليمنى لأسفل في شكل قوس صغير إلى أسفل اليد اليسرى .</p>

ولد - منكر



حرك اليد اليمنى إلى مقدمة الجبهة كما لو كنت تمسك قبعة بين الإبهام وباقي الأصابع ، ثم حركها للأمام قليلاً.

بنت - عذراء - أنثى



تتبع عظام الفك السفلى اليمنى من الأذن حتى الذقن براحة إصبع الإبهام اليمنى .

البالغ



ضع إصبع الإبهام الأيمن وباقي اليد منقبضة أولاً على الصدغ الأيمن ثم على الجانب الأيمن من الذقن .

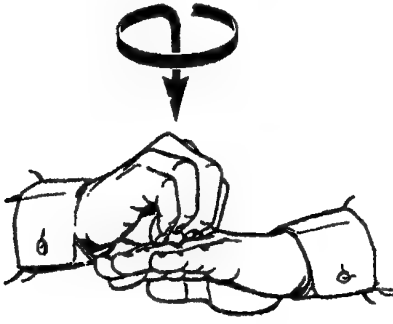
طفل - طفله



ضع راحة اليد اليمنى منبسطة و متجهه إلى أسفل أمام الجسم و حركها و كأنك تربت (تطيطب) على رأس طفل ، و عندما تشير إلى أكثر من طفل حرك اليد إلى موضع آخر و كرر الإشارة .

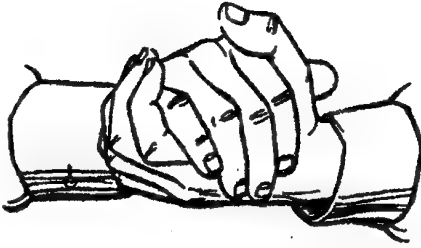
الخطوبه . قبل الزواج

ابسط اليد اليسرى بحيث تكون راحة اليد لأسفل ، ثم ضع فوقها اليد اليمنى بحيث تكون منقبضه و متجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى على إصبع الخاتم فى اليد اليسرى .



الزواج . يتزوج

صافح اليدين بحيث تكون اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .



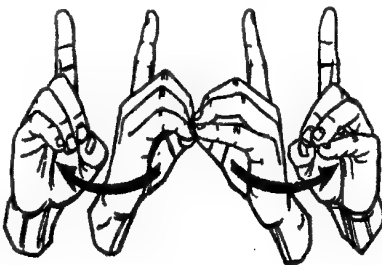
الزفاف

ابسط أصابع اليدين ثم اجعلهما فى وضع مائل أسفل الرسغ من جهة الأمام ، ثم أدر اليدين حول المفصل تجاه بعضهما البعض حتى يتعانق أصابع اليد اليسرى مع أصابع اليد اليمنى .



الطلاق

اقفل اليدين بحيث تكون راحتي اليدين متقابلتين و أطراف الأصابع متلامسه مع إبقاء إصبعى السبابة لليدين مستقيمه لأعلى ، ثم أدر اليدين خارجيا و جانبيا .



	<p>التواء</p> <p>ضع جانب إبهام اليد اليمنى أولاً على جانب الذقن الأيسر ، ثم على الجانب الأيمن .</p>
	<p>حاد الذكاء - سريع البديهة</p> <p>إضرب على الذقن عدة مرات بمقدمة أصابع اليد اليمنى ، إعط تعبير الابتسامه على وجهك .</p>
	<p>آخر - آخرون</p> <p>ضع اليد اليمنى منقبضه أمام الصدر مع رفع الإبهام ، ثم أدر المعصم بحيث يشير الإبهام إلى جهة اليمين .</p>
	<p>الجار</p> <p>ضع اليد اليسرى منبسطة و متجهه إلى الداخل بعيدا عن الجسم ، ثم حرك مؤخرة اليد اليمنى المنبسطة المتجهه للداخل بالقرب من كف اليد اليسرى ، ثم اجعل كلا اليدين فى وضع منبسط إلى أسفل على التوالى بحيث تواجه كل منهما الأخرى .</p>

شخص



ضع كلا اليدين بحيث يتجها إلى الأمام ولأسفل مع قبض اليدين و جعل إصبعى السبابة يشيران للأمام ، ثم حركهما لأسفل على التوالي .

أعذب



ضع اليد اليمنى منبسطة و متجهه جهة اليسار مع قبض إصبع الإبهام على الجبهة اليمنى للقم ثم على الجبهة اليسرى .

المحب. العاشق



اقبض اليدين اليمنى و اليسرى ثم ضعهما فى وضع متقابل ، ثم ارفع واخفض الإبهام لكلا اليدين معا فى وقت واحد .

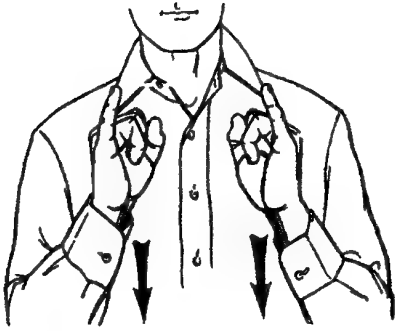
شخص ما



اجعل كلا اليدين منبسطتين ومتقابلتين أمام الجسم ثم حركهما إلى أسفل فى نفس الوقت.

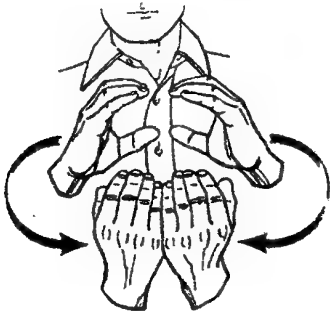
فردى

ضع اليدين أمام الصدر متقابلتين ومنقبضتين بحيث يشير الإصبعين الصغيرين لأعلى ، ثم حركهما لأسفل معا فى آن واحد .



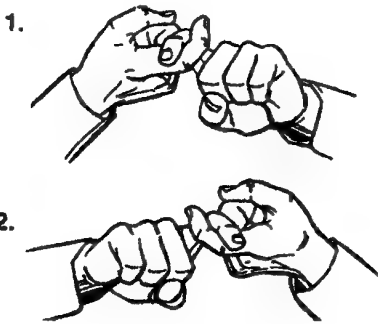
جماعه - فريق - شركه - مجتمع

حرك كلتا اليدين المرفوعتين أمام الصدر والتي تنحنيان انحناءه بسيطة للداخل ، ثم حركهما معا للخارج على شكل دائرة حتى تتلامس الأصابع الصغيره لليدين .



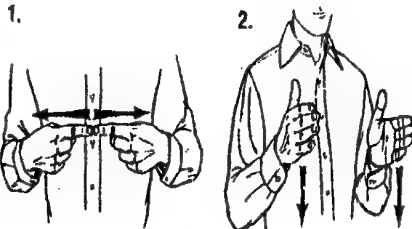
صديق

اشبك إصبع السبابه لليد اليمنى مع إصبع السبابه لليد اليسرى ، ثم أعد هذه الحركه بالتبادل .



الزملاء

ضع إصبعى السبابه متقابلين بحيث يكون بطن اليدين للداخل ، ثم حركهما بطريقه سريعه وحاده فى الاتجاه المعاكس ، ثم ضع كلتا اليدين منبسطين متقابلتين أمام الجسم ثم حركهما إلى أسفل فى نفس الوقت.



اسم - يدعى - يسمى



اجعل أصابع اليدين منقبضة ، مع جعل
اصبعى السبابة و الوسطى لليدين مستقيمه ،
ثم ضع أصابع اليد اليمنى متقاطعه وعموديه
على أصابع اليد اليسرى .

من؟ (للعاقل)



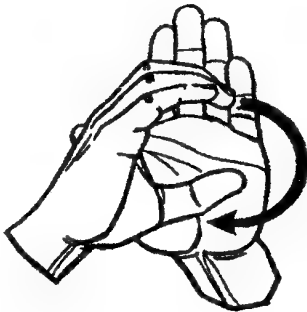
حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم
على شكل دائره حول الفم .

مشهور - مشهوره



اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى
جانبي الفم ، ثم حركهما حركة لولبيه تجاه
الخارج .

شخصيه - شخص



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه
لأعلى ، و اليد اليمنى منحنيه أمام راحة
اليد اليسرى ، ثم حرك أصابع اليد اليسرى
حركة دورانيه فى اتجاه الأمام .

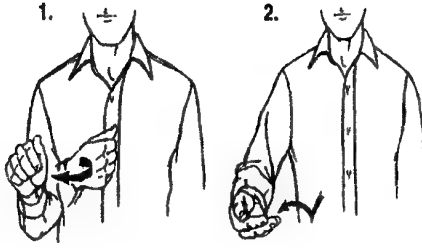
<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>مناقق - نصاب - زائف</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل، ثم ضع اليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل أصابع اليدين تنحني قليلاً للداخل ولأسفل .</p>
	<p>حرامى</p> <p>ضع إصبعى السبابة و الوسطى لليدين متواجهه أمام الفم و أسفل الأنف ، ثم حرك اليدين للخارج فى نفس الوقت .</p>
	<p>يزامل - يخلط - يتبادل</p> <p>أشر بالإبهام الأيسر إلى أعلى وبالإبهام الأيمن إلى أسفل ، ثم أدر الإبهام الأيمن باتجاه معاكس لحركة عقارب الساعة حول الإبهام الأيسر الثابت فى مكانه .</p>
	<p>الأجيال - الأجداد - الأسلاف</p> <p>ضع اليدين اليمنى و اليسرى مبسوطتين ومتجهتين للداخل ، ثم أدرهما كل واحد على الأخرى لأسفل ، ثم اعكس الحركة .</p>

	<p>اعتذار- يعتذر</p> <p>ضع اليد اليمنى على الصدر وهي منقبضة و متجهه جهة اليسار مع إبقاء الأصبع الصغير مشيرا إلى أعلى بحيث يلامس الإبهام الصدر.</p>
	<p>الأخلاق الحميدة- اللطيفة</p> <p>عند الصدر ضع حافة إبهام اليد اليمنى منبسطة جهة اليسار ، ثم أدر اليد للأمام بضع مرات أو حرك الأصابع فى حركه اهتزازيه بدلا من إدارة اليد .</p>
	<p>صيغة الملكية لك- لكم (للجمع)</p> <p>حرك راحة اليد المنبسطة عبر مقدمة الجسم من اليسار إلى اليمين .</p>
	<p>نفسك- نفسه- أنفسهم- أنفسكم</p> <p>اقبض اليد اليمنى مشيرا بالإبهام المتجه لأعلى ثم حرك اليد على مراحل فى اتجاه الشخص أو الشيء المشار إليه .</p>

	<p>ملكنا</p> <p>ضع اليد اليمنى المنحنية بسيطاً جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ، ثم حركها فى حركه دائريه لإحضارها لتتكئ على الكتف الأيسر.</p>
	<p>أنفسنا</p> <p>ضع اليد اليمنى المنحنية بسيطاً جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ، ثم حركها فى حركه دائريه لإحضارها لتتكئ على الكتف الأيسر ، ثم أشر بإبهام اليد اليمنى المنقبضه إلى وسط الصدر .</p>
	<p>له - لها - لهم</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و راحة اليد موجهة للشخص أو الأشخاص المشار إليهم . (الإشارة للذكر أو الأنثى ممكن أن تسبق تلك الإشاره إذا لم تكن واضححه من سياق الحديث) .</p>
	<p>أى إنسان - أى ما</p> <p>اجعل اليد اليمنى المنقبضه تلامس الصدر وهى متجهه للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى حتى تصبح موجهه ناحية الأمام ، ثم اجعل إصبع السبابه الأيمن يشير لأعلى.</p>

	<p>أى-أى أحد</p> <p>ضع اليد اليمنى منقبضة على الصدر، ثم حركها تجاه الخارج لتصبح متجهه للأمام.</p>
	<p>كل-كل واحد</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهه للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة على أعلى اليد اليسرى على إصبع الإبهام من الأمام إلى الخلف .</p>
	<p>هذا- هذه للقريب</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى إلى داخل راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>هذا- هذه للبعيد</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام، ثم اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام راحة اليد اليسرى مع جعل إصبعي الإبهام والصغرى لليد اليمنى مستقيمين .</p>

أى شيء



ضع اليد اليمنى منقبضة على الصدر، ثم حركها تجاه الخارج لتصبح متجهة للأمام ثم اجعل اليد منبسطة و مواجهه لأعلى وحركها من الجسم إلى الأمام على مراحل متتالية .

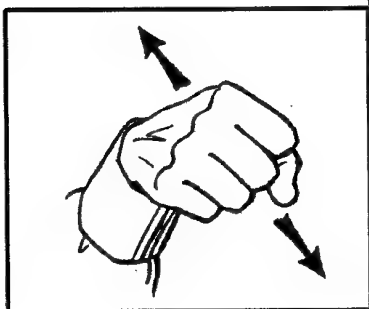
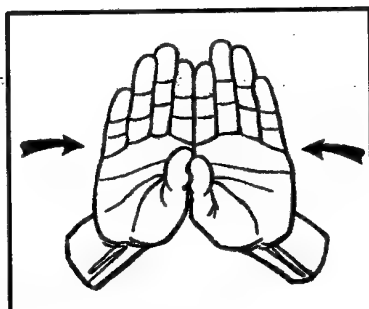
هذا - هذه لغير العاقل



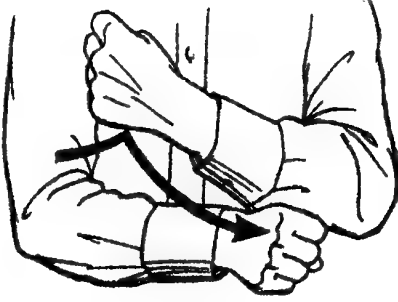
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام، و اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام راحة اليد اليسرى مع إبقاء إصبع الصغرى مشيراً للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام .

الفصل الثالث

المنزل والملابس والألوان

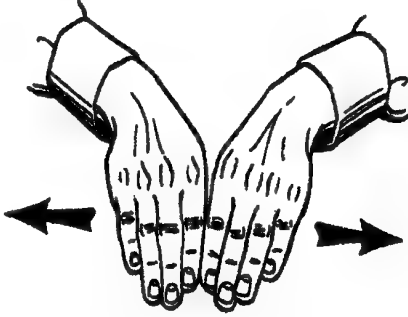


تأسيس - معونه



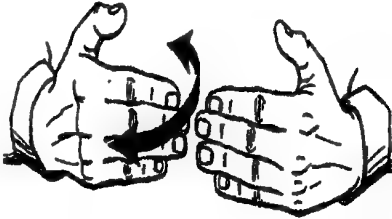
اجعل اليد اليمنى المنقبضة متجهه للداخل،
ثم اجعل اليد اليسرى المنغلقة على مقدمه
واجعل الساعد الأيسر أفقيا ، ثم ضع اليد
اليمنى مستقيمه أسفل اليد اليسرى ثم
حركها لتصبح أسفل الساعد الأيسر .

أرض المنزل - طابق



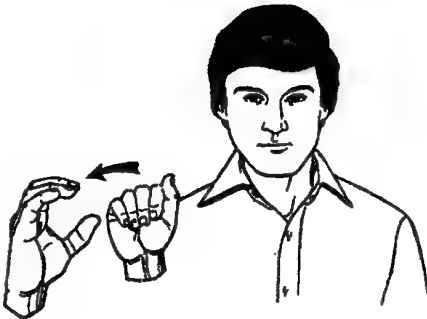
ضع حافتي إصبعي السبابه لكلتا اليدين
المبسوطتين المتجهتين لأسفل ثم حرك كلتا
اليدين في آن واحد في الاتجاه الخارجى
جانبا .

البوابه - الممر



اجعل اليدين مبسوطتين و متجهتين
للداخل، ثم ثبت اليد اليسرى و حرك اليد
اليمنى للخارج و الداخل فى حركه نصف
دائريه .

المكيف

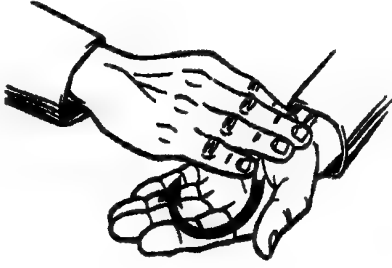


اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه للأعلى
فى مواجهة الخارج ، ثم لفها فى حركة
نصف دائرية تجاه اليمين مع إبعاد الأصابع
عن بعضها قليلا لتبقى الأصابع منحنيه
للداخل .

	<p>درج</p> <p>ارفع كلتا اليدين لأعلى حيث تكون راحتي اليدين متجهه للأمام و تكون الأصابع منحنيه لأعلى ، ثم اجذب كلتا اليدين تجاه نفسك .</p>
	<p>الأثاث</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلى و للخارج ، ضم إصبعي السبابه و الإبهام بحيث يكونان شكل دائرة ، ثم هز اليد من الداخل للخارج قريبا من الكتف الأيمن أو تجاه الصدر .</p>
	<p>مرآه</p> <p>ارفع لأعلى اليد اليمنى المقوسه قليلا والمتجهة للداخل لتكون على مستوى النظر، ثم انظر إلى راحة اليد فى أثناء تحريكها من المعصم دائريا بخفة.</p>
	<p>الفساله . حركة الفساله</p> <p>اجعل كلا اليدين فى شكل شبه منقبض بحيث تتجه اليد اليسرى لأعلى و اليد اليمنى لأسفل فى مواجهة اليد اليسرى ، ثم حرك كل يد فى حركه دائريه أفقيه فى الاتجاهين كما هو مبين بالرسم .</p>

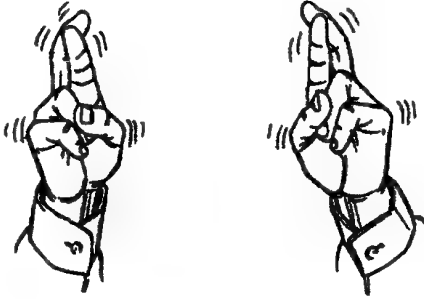
غسل الأطباق

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى
و اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأسفل ، ثم
اجعل اليد اليمنى تصنع حركة دائرية أفقية
على اليد اليسرى .



الثلجه

ارفع كلا اليدين لأعلى بحيث تجعل أصابع
كل يد منقبضة ، بينما يبقى إصبع الإبهام
فى وضع مستقيم و متجه لأعلى و إصبع
الوسطى ملتف عليه .



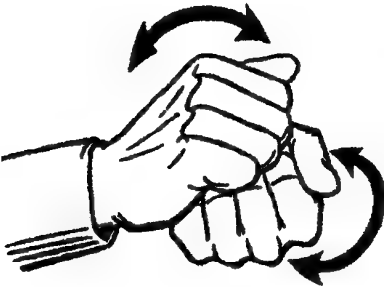
مجفف الملابس

اقبض اليد اليمنى ثم مررها أمام الذقن فى
اتجاه اليمين ، ثم اجعل كلا اليدين
تتجهان للأمام و هما مبسوطتين فى مواجهة
بعضهما ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت.



الفسل

اقبض كلا اليدين ثم اجعل اليد اليسرى
متجهه لأعلى و اليد اليمنى متجهه لأسفل
ثم حرك اليدين و هما متلامستان فى حركه
عكس بعضهما أفقيا فى الاتجاهين .



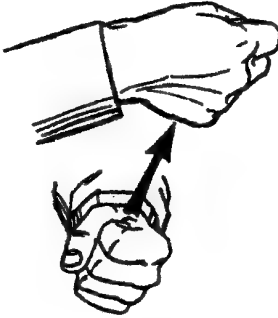
مكالمة تليفونية

ضع اليد اليمنى المنقبضة على الجانب الأيمن من الوجه بحيث يكون إصبع الإبهام قريبا من الأذن و إصبع السبابة قريبا من الفم .



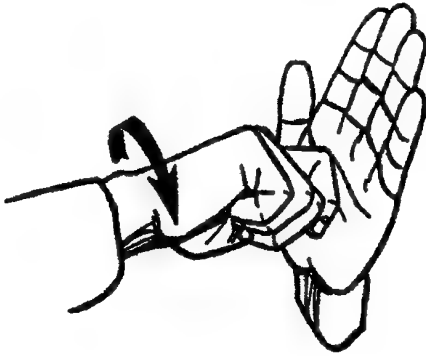
المظلة

ضع اليد اليمنى المنغلقة على اليد اليسرى المنغلقة ثم ارفع اليد اليمنى لأعلى مسافة صغيرة .



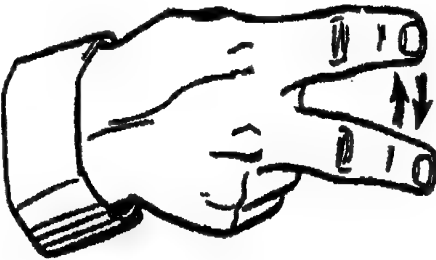
المفتاح (فتحه وغلقه)

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام، ثم اقبض اليد اليمنى واجعلها تلامس اليد اليسرى ثم لفها فى حركة دائرية فى اتجاه عقارب الساعة .

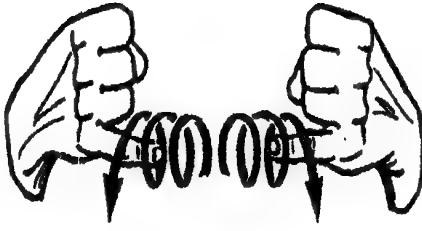


مقص (قطع)

اجعل اليد اليمنى منقبضة و تشير للخارج، ثم اجعل إصبعى السبابة والوسطى مستقيمتين و حركهما قريبا وبعدا عن بعضهما .



وتر- خيط مبروم و مشدود من طرفيه



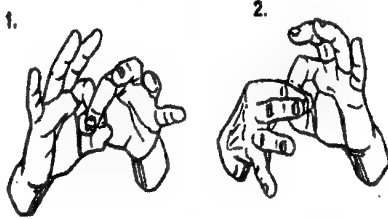
اجعل اليدين منقبضتين ، ثم اجعل الإصبع الصغير لكل يد مستقيماً واجعلهما متلامستين ، ثم اسحب اليدين بعيداً عن بعضهما مع عمل حركة حلزونية خفيفة بكل إصبع .

مطاط



اجعل سبابة اليد اليمنى المنقبضة -المنحني للداخل - فى جانب الخد الأيمن عدة مرات متتاليه مع عدم رفع اليد عن الخد .

سلسلة



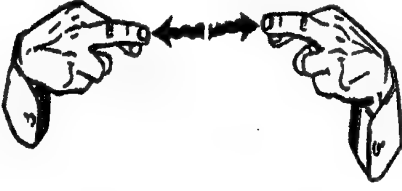
اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد على شكل دائرة بحيث تشبك كلا الدائرتين معاً ، ثم اجعل اليد اليمنى لأعلى فى البدايه ثم اعكس مكانها لتصبح اليد اليسرى هى التى لأعلى .

شمة



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم اقبض اليد اليمنى و أشربصبع السبابة بوضعه على منتصف كف اليد اليسرى .

حبـل



اجعل إصبعي السبابه و الأوسط لكلا اليدين المنقبضتين فى وضع مستقيم و ملتفين على بعضهما، ثم اجعلهما ملامسين لبعضهما، ثم اسحب كلا اليدين بعيدا عن بعضهما فى حركة زجراجية خفيفة .

أشياء - مواد



اجعل اليد اليمنى منحنية قليلا للداخل ومتجهة لأعلى ، ثم حركها فى حركة نصف دائرية لأعلى و أسفل فى اتجاه اليمين .

ملابس - يلبس - ثوب - بدله



ضع كلا اليدين المنبسطين على الصدر ثم مررهما لأسفل ، أعد نفس الإشارة عدة مرات.

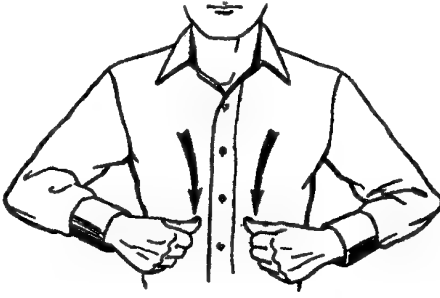
يعلق - حماله - يدلى



اقبض اليد اليمنى مع جعل إصبع السبابه يأخذ شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليد لأعلى و للأمام مسافه قصيرة .

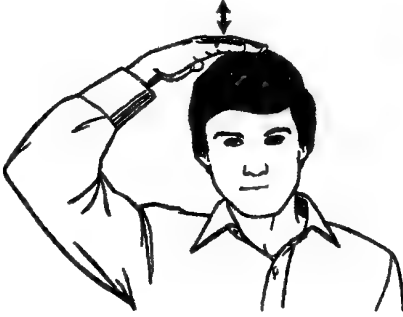
المعطف . الجاكت . البالطو

اقبض كلا اليدين ثم ضعهما على الصدر بحيث يلامس الإبهام المنبسط لكل يد الصدر، ثم اسحب كلا اليدين فى وقت واحد إلى أسفل .



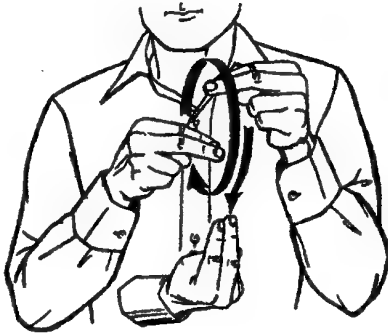
القبة

ضع اليد اليمنى المنبسطه و المتجهه لأسفل على قمة الرأس من أعلى ثم ارفع اليد قليلا واخفضها حتى تلامس الرأس عدة مرات .



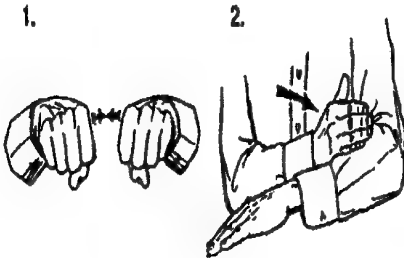
رابطة العنق

ثبت إصبعى السبابه و الوسطى لليدين أمام العنق ، ثم لف أصابع اليد اليمنى حول أصابع اليد اليسرى و بعد ذلك حرك اليد اليمنى إلى أسفل مسافه قصيرة مع راحة اليد الموجهه لأعلى.



الحذاء عالى الساق (البوت)

اضرب جانبي اليدين المنغلقتين والمتجهتين لأسفل ببعضهما، ثم اسحب اليد اليمنى المنبسطه و المتجهه للداخل على الجزء المنحنى لليد اليسرى مع جعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأسفل .



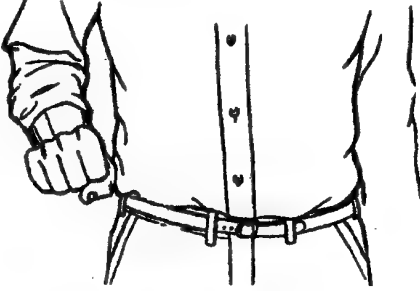
القفاذات

ثبت اليد اليسرى المنبسطة والمتجهه لأعلى
و للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنيه
لأسفل على ظهر اليد اليسرى عدة مرات .



المحفظة

ضع اليد اليمنى المنقبضة و المتجهة لأسفل
بالقرب من الوسط .



ياقه

باليد اليمنى المنقبضة حرك إصبعى السبابه
و الإبهام المفرودين على الرقبة من الخلف
إلى الأمام، وأحيانا تستخدم اليدين لتؤدى
نفس الحركة على كلا جانبي الرقبه .



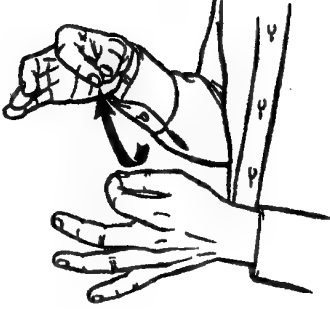
سوار

لف إصبعى السبابه و الإبهام لليد اليمنى
حول المعصم الأيسر ، ثم أدر اليد اليمنى
حول المعصم الأيسر .



الحياكة

اجعل إصبعي السبابة و الإبهام لكلا اليدين يأخذ شكل مثلث ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى فى حركة منحنية لأعلى قليلا ، كرر هذه الحركة مرات قليلة .



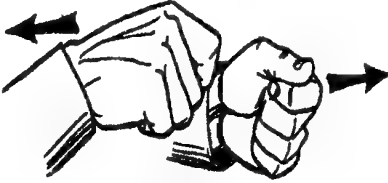
غلق أو فتح سوسته أو زمام منزلق

امسك مقدمة القميص الذى ترتديه بكلا اليدين المنقبضتين من منطقة الوسط ثم حرك اليد اليمنى لأعلى حتى تصل إلى فوق مستوى الصدر .



يمزق

اقبض كلا اليدين مع جعلهما متجهتين للأمام و للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى بشدة و بسرعة للخلف و اليد اليسرى للأمام بشدة و بسرعة أيضا .



الشامبو

اقبض كلا اليدين ثم حركهما على جانبي الرأس من الخلف للأمام وبالعكس عدة مرات .

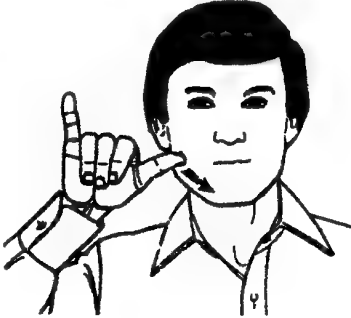


قص الشعر



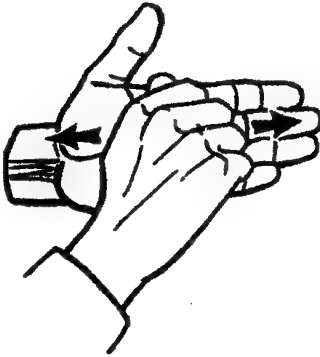
اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبعى السبابة و الوسطى مفرودين و بالقرب من الشعر فى الجهة اليمنى حرك إصبعى اليد المفرودان قريبا و بعدا عن بعضهما عدة مرات.

حلاقة الذقن



اقبض أصابع اليد اليمنى مع الإبقاء على إصبعى الإبهام و الإصبع الصغير مفرودين ثم ضع إصبع الإبهام على الخد الأيمن و حرك اليد لأسفل تجاه الذقن .

الكى



ابسط اليد اليسرى مع جعلها متجهه للخارج ثم مرر اليد اليمنى المنقبضة على كف اليد بأكمله فى الاتجاهين للأمام ثم للخلف عدة مرات .

اللون



ضع أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل بالقرب من الفم ، ثم حرك أصابع اليد فى حركه اهتزازيه خفيفه مع سحب اليد للخارج قليلا .

أحمر

ضع إصبع السبابة على الشفاه السفلى ثم اسحب لأسفل قليلا .



أخضر

ا قبض أصابع اليد اليمنى ثم ضعها على الصدر مع إبقاء إصبع السبابة مفرودا ، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع تحريك اليد في حركه اهتزازيه بسيطه .



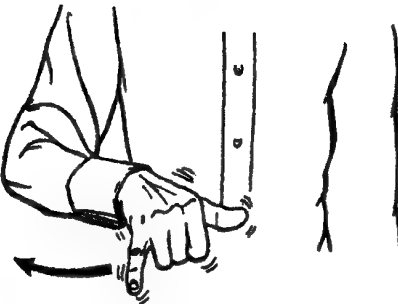
برتقالي

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم ، ثم اضغط على الفم برفق عدة مرات.



أصفر

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام منطقة البطن مع إبقاء إصبعي الإبهام و الإصبع الصغير مفرودين، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع تحريك اليد في حركه اهتزازيه بسيطه .

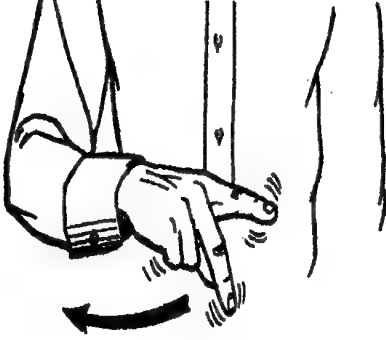


أزرق



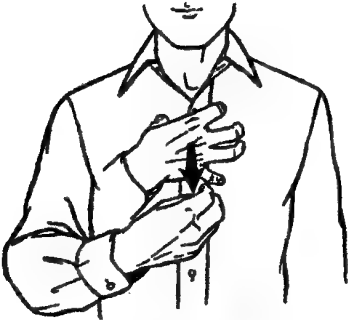
ابسط اليد اليمنى المتجهه لأعلى مع ضم إصبع الإبهام للداخل ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيمن مع تحريك اليد فى حركه إهتزازية بسيطة .

أرجوانى



اجعل اليد اليمنى متجهة لأسفل مع ضم أصابع اليد للداخل و الإبقاء على الإبهام والسبابة و الإصبع الأوسط مفروده ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيمن مع تحريك اليد فى حركة إهتزازية بسيطة .

أبيض



ضع اليد اليمنى على الصدر بحيث تكون الأصابع منحنية للداخل تجاه الجسم ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع ضم الأصابع للداخل .

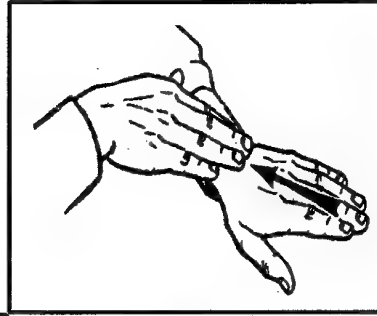
أسود



حرك إصبع السبابة اليمنى على الحاجب الأيمن فى الاتجاه من داخل الوجه إلى الجهة اليمنى من الوجه .

	<p>وردى</p> <p>ضم الإصبع الأوسط لليد اليمنى و إصبع الإبهام مع الإبقاء على إصبع السبابة مفرودا و متجها لأعلى ، ثم بواسطة الإصبع الأوسط المس الشفاه السفلى و حرك اليد لأسفل قليلا .</p>
	<p>بنى</p> <p>ضع اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه لأعلى وجهة اليمين أمام الفم مع ضم إصبع الإبهام لداخل اليد ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلا .</p>
	<p>أسمر مائل إلى الصفرة</p> <p>ضع اليد اليمنى المتقبضة على الجبهه اليمنى من الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل .</p>
	<p>رمادى</p> <p>ابسط اليدين أمام الصدر مع جعل أصابع كل يد بعيدة قليلا عن بعضها ، ثم مرر أصابع اليد اليمنى للأمام خلال الفراغات الموجودة بين أصابع اليد اليسرى التى يتم تحريكها للخلف .</p>

الفصل الرابع الطعام وأدواته

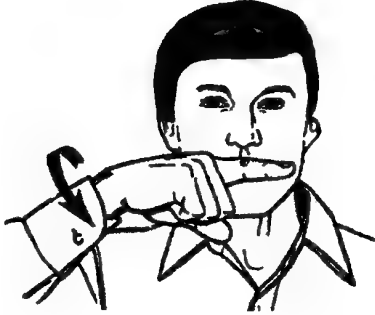


مرقة اللحم - دهون



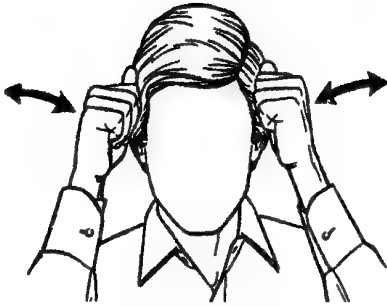
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للداخل، ثم بأصابع اليد اليمنى المنحنيه للداخل امسك طرف اليد اليسرى بإصبعي الإبهام والسبابه، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع جعل إصبعي اليد اليمنى يتلامسان ، كرر هذه الإشاره عدة مرات .

الذره



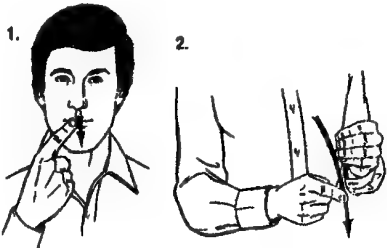
اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبع السبابة مستقيماً ، ثم لف اليد من المعصم للداخل و للخارج من المعصم بحيث يكون إصبع السبابة منبسط أمام الفم .

الكرب



اجعل كلتا اليدين منقبضتين ، ثم حركهما للداخل و للخارج بالقرب من جانبي الرأس.

الطماطم



باليد اليمنى المنقبضة مرر إصبع السبابة على الفم المنغلق لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابة لليد اليمنى على أطراف أصابع اليد اليسرى المنحنيه قليلاً للداخل .

الشوريه

اجعل اليد اليسرى منحنيه قليلاً للداخل ومتجهه لأعلى ، ثم حرك إصبعى السبابه والوسطى لليد اليمنى أعلى اليد اليسرى، مع تكرار هذه الحركه عدة مرات.



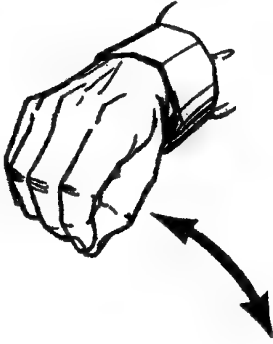
الحلاوة

اقبض اليد اليسرى ثم ضعها على الصدر ، ثم بواسطة اليد اليمنى المنقبضه اضرب على مفصل اليد اليسرى .



الفلفل الأسود

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيمن و لأسفل عدة مرات .



السجق

اجعل إصبعى السبابه و الوسطى لليدين فى وضع متقابل و متلامسين من الأطراف ، ثم اسحب كلا اليدين فى نفس الوقت للخارج فى حركة زجاجية خفيفة.

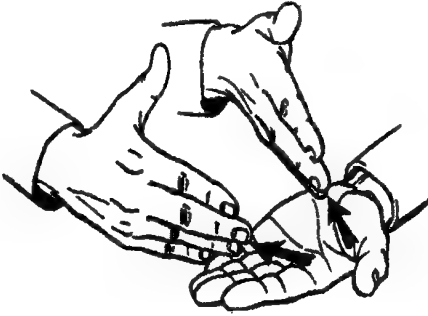


البصل



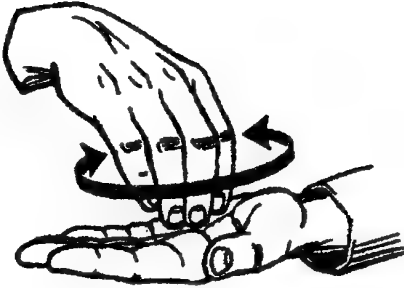
اقبض اليد اليمنى مع جعل إصبع السبابة مرتفع قليلاً ، ثم ضع اليد بجوار العين اليمنى ثم حرك اليد فى حركة دورانية للأمام و للخلف من المعصم و هى فى وضع أفقى .

فطيره



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم مرر عليها حافة اليد اليمنى المنبسطة بحيث تكون اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى و يكون التمرير من الخارج للداخل وفى موضعين مختلفين .

خلط الطعام لإعداده للطهى



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى وأصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل و متجهه لأسفل ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى أعلى راحة اليد اليسرى حركه دورانيه فى اتجاهين مختلفين .

كمكة محلاه



ضع اليدين على جانبي الفم مع جعل أصابع كل يد منقبضة و إبقاء الإصبع الأوسط ملتف على إصبع السبابة لنفس اليد ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت حركه دورانية للخارج حتى تلتقى أصابع اليدين معاً .

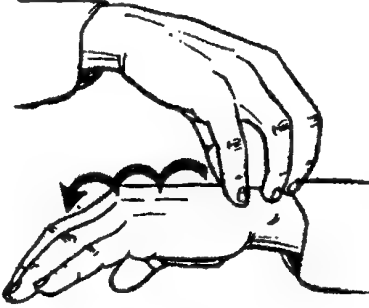
الفانيليا

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى
مع إبقاء إصبعى السبابه والوسطى
مستقيمين، ثم حرك اليد فى حركه اهتزازية
خفيفة.



العنب

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه قليلا
ومتجهه لأسفل، ثم مرر أطراف أصابع اليد
اليمنى على ظهر اليد اليسرى من الخلف إلى
الأمام مع رفع و خفض اليد اليمنى فى
حركة نصف دائرية .



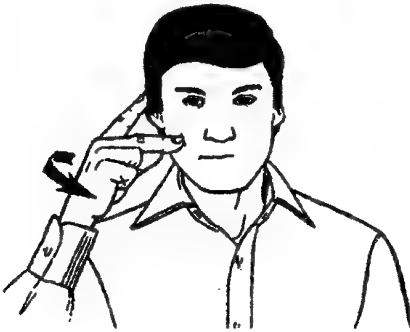
الليمون

ضع إبهام اليد اليمنى المنقبضه على الفم مع
جعل إصبع السبابه يشير إلى أعلى .



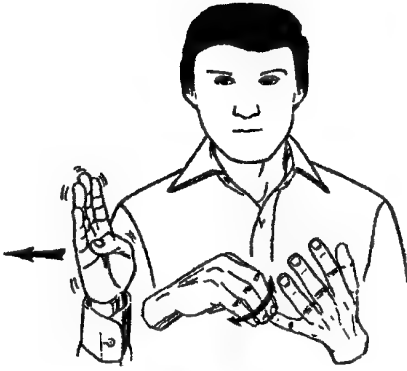
الأناس

ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على الجانب
الأيمن للرأس و الإصبع الأوسط على الجانب
الأيمن للوجه، ثم حرك اليد فى حركه
دورانية للأمام.



<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>الكمثري</p> <p>ضع اليد اليسرى المنبسطة و المتجهه جهة الداخل داخل راحة اليد اليمنى المنبسطة ، ثم اسحب اليد اليمنى تجاه اليمين حتى يتلامس أطراف أصابع اليدين معا .</p>
	<p>التوت</p> <p>حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركه دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه لأعلى .</p>
	<p>الفراوله</p> <p>امسك إصبع السبابه لليد اليسرى بإبهام وأصابع اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم حركه دورانيه للأمام و للخلف .</p>
	<p>التوت الأسود</p> <p>حرك إصبع السبابه لليد اليمنى على الحاجب الأيمن جهة اليمين ، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركه دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه لأعلى.</p>

التوت الأخضر



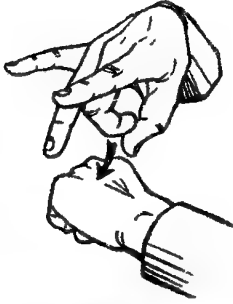
حرك اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه لأعلى
جهة اليمين و هى فى حركه اهتزازيه
خفيفه ، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى
حركة دائرية أثناء إمساكها لطرف الإصبع
الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه
لأعلى .

الخوخ



ضع أصابع اليد اليمنى على الجانب الأيمن
للوچه ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع
ضم أصابع اليد لبعضها .

البطيخ



اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهه
لأسفل ، ثم اجعل إصبعى الإبهام و الوسطى
لليد اليمنى تأخذ شكل دائرى ، ثم اضرب
بإصبع الوسطى لليد اليمنى على ظهر اليد
اليسرى عدة مرات .

السكر النبات



ضع أطراف إصبعى السبابه و الوسطى لليد
اليمنى على الفم ، ثم اسحبهما لأسفل ، كرر
هذه الحركه عدة مرات .

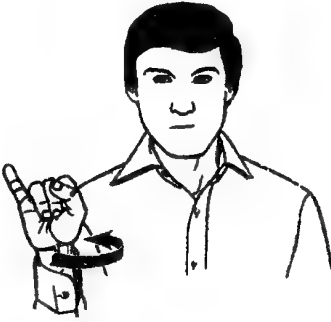
البندق- المكسرات

ضع إبهام اليد اليمنى المنقبضة على حافة الطرف الأمامي للأسنان العليا، ثم حرك اليد للخارج قليلا .



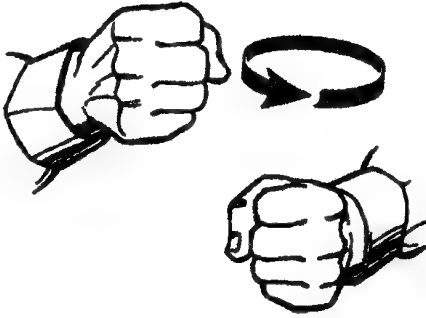
العصير

اقبض أصابع اليد اليمنى و اجعلها متجهه لأعلى مع إبقاء الإصبع الصغير مستقيم و متجه لأعلى ، ثم حرك اليد فى حركة دورانية من المعصم جهة اليمين مرتين .



القهوة

اقبض كلتا اليدين ، ثم حركهما فى حركة دورانية فى اتجاه معاكس لبعضهما .

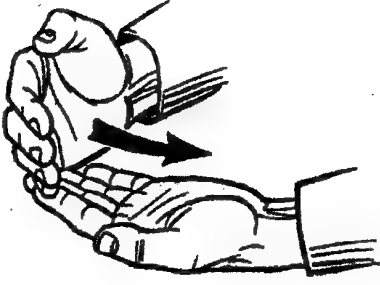


الشاي

ضم أصابع اليد اليسرى بحيث تترك فراغا بداخلها، ثم اسحب إصبعى الإبهام والسبابة المتلامسين لليد اليمنى أعلى اليد اليسرى فى حركة دورانية خفيفه .

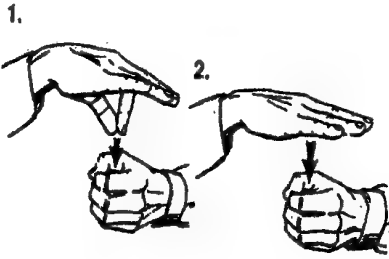


الكريمة - القشده



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى، ثم مرر حافة اليد اليمنى العموديه على راحة اليد اليسرى من الأمام إلى الخلف.

الصودا



اجعل اليد اليسرى مضمومة للداخل بحيث تترك بداخلها فراغا ، ثم ضع إصبعى السبابه و إبهام اليد اليمنى المتلامسين داخل فراغ اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى و ضعها فى وضع عمودى على اليد اليسرى.

سكر - حلوى



ضع أصابع اليد اليمنى على مقدمة الفم، ثم اسحب اليد لأسفل .

حامضى المذاق



ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم ، ثم حرك اليد من المعصم فى حركه دورانية للأمام عدة مرات .

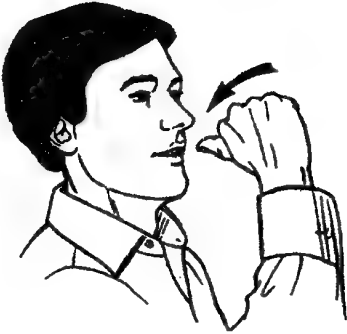
عطشان - جفف

ضع إصبع السبابة لليد اليمنى على حافة الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل حتى تصل إلى منتصف الرقبة .



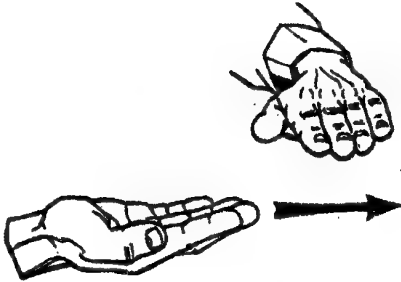
شرب شيء مسموم

اقبض اليد اليمنى مع إبقاء إصبع الإبهام مستقيماً ، ثم ارفع اليد أمام الفم وحركها تجاه الفم .



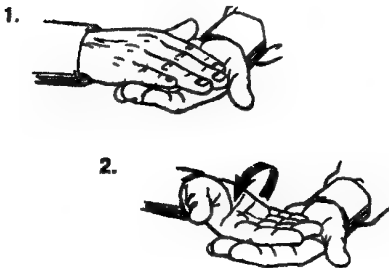
يخبز - قرن

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم مرر راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهه لأسفل و فى وضع عمودى على اليد اليمنى .



يطبخ - يقلب

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأسفل ، المس راحة اليد اليسرى براحة اليد اليمنى ، ثم غير وضع اليد اليمنى بحيث تتجه لأعلى و اجعلها تلامس راحة اليد اليسرى .



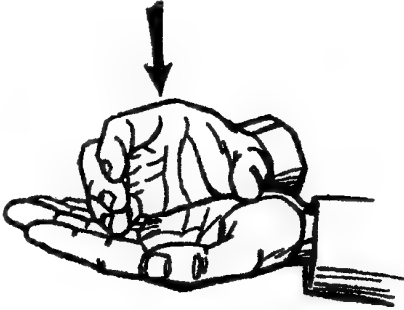
يفلى

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى مع جعل الأصابع متجهه لأعلى ، حرك أصابع اليد اليمنى حركه اهتزازيه خفيفه .



فنجان

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنيه فى اتجاه عمودى لأسفل لتلامس راحة اليد اليسرى .



فوطه السفره - ممسحة الأيدي

امسح الفم بأطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة فى الاتجاهين عدة مرات .



زجاجى - ماده قابله للكسر

المس مقدمة الأسنان بطرف سبابة اليد اليمنى .



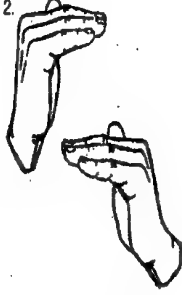
الصندوق

ضع كلتا اليدين متواجهتين على مسافة قريبة من بعضهما فى وضع عمودى، ثم حرك كل يد لتبقى منحنية على شكل زاوية قائمة، ثم حرك اليدين معا لتبقى اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى .

1.

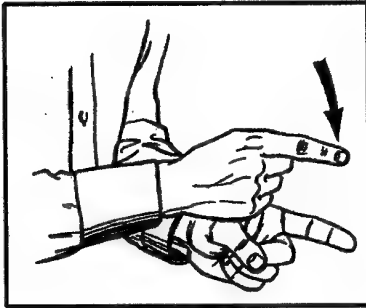
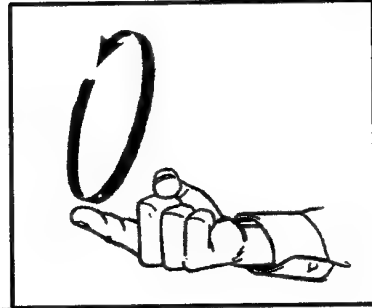


2.



الفصل الخامس

الأعمدة والأفعال



	<p>افعل - العمل - السلوك</p> <p>اجعل كلتا اليدين منحنيتين للداخل ومتجهتين لأسفل ثم حركهما في وقت واحد قريباً وبعداً من بعضهما .</p>
	<p>حاول - ابذل مجهود - جرب</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقضتين ومتجهتين للخارج ثم حركهما تجاه الخارج مع انحناءه بسيطة لأسفل ثم لأعلى في نفس الوقت .</p>
	<p>اصنع - ثبت</p> <p>ضع اليد اليمنى المنقبضة أعلى اليد اليسرى المنقبضة ، ثم حركهما في نفس الوقت حركة دواريه عكس بعضهما مع السحب لأسفل .</p>
	<p>يكمل - يشتمل - ينهى</p> <p>حرك حافة اليد اليمنى المنبسطة والعمودية على حافة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام ، ثم حركها لأسفل .</p>

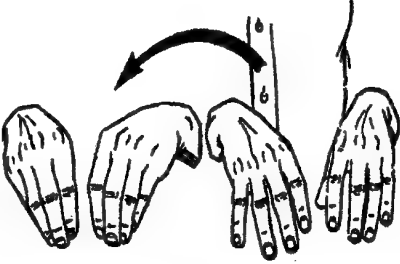
أنهى عمل معين

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين للصدر ثم حركهما فى وقت واحد للخارج .



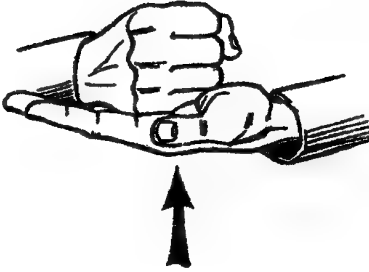
ضع - حرك

اجعل أصابع كلتا اليدين متجهتين لأسفل ثم حرك اليدين فى نفس الوقت تجاه اليمين مع ضم الأصابع .



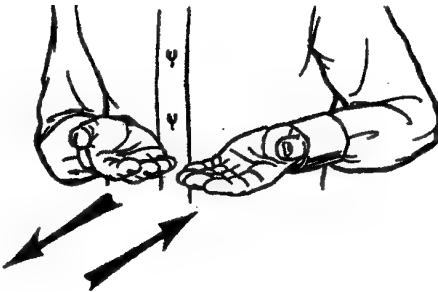
ساعد - مساعدة

ضع اليد اليمنى المنغلقة على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى، ثم ارفع كلتا اليدين فى وقت واحد لأعلى .



يخدم - الخدمة

ابسط كلتا اليدين واجعلهما متجهتين لأعلى ثم حركهما معاً للخلف ثم للأمام.



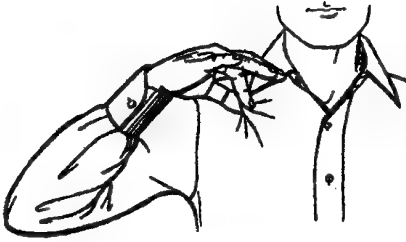
يشارك - المشاركة

حرك حافة اليد اليمنى المنبسطة العمودية على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى للأمام وللخلف.



متطوع - يتبع - انتخابات

امسك بطرف القميص من على الصدر بين سبابة وإبهام اليد اليمنى ثم اسحب للخارج قليلاً .



المشرف - العناية

اجعل اليد اليمنى المنقبضة مع جعل إصبعي السبابة والوسطى مستقيمين أسفل اليد اليسرى المنقبضة مع جعل إصبعي السبابة والوسطى مستقيمين ثم حركها في حركة دورانية لتصيح أعلى اليد اليسرى.



يدعم - يساند

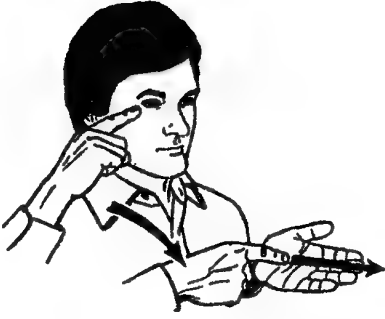
ضع اليد اليسرى المنقبضة على اليد اليمنى المنقبضة بزاوية قائمة ثم ادفع كلتا اليدين لأعلى .



	<p>يقيم - أسس - أنشا</p> <p>حرك اليد اليمنى المنقبضة حركة دائرية أعلى اليد اليسرى المنقبضة والمتجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه اليد اليسرى .</p>
	<p>يرشد - يهدي - يقود</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ثم مرر عليها اليد اليمنى المنقبضة من الخلف للأمام .</p>
	<p>يخطط - يرتب - يستعد - ينظم</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما في نفس الوقت للأمام مع حركات نصف دائرية لأسفل ثم للأمام.</p>
	<p>يعرض - يشرح - يعبر - يقدم</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مرر سبابة اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضي على راحة اليد .</p>

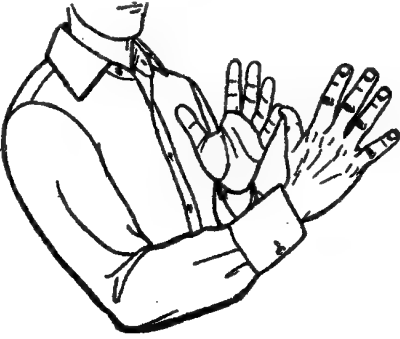
يحقّق - يفحص - يعاين - يبحث

ضع إصبع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ثم حركه ليمر من الخلف للأمام على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .



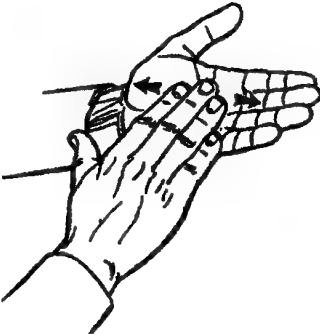
يرتب في صفوف

اجعل كلتا اليدين منبسطتين مع لمس إصبع إبهام اليد اليمنى للإصبع الصغير لليد اليسرى .



يدلك

مرر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام وبالعكس .



التراب - الصدا

ضع اليد اليمنى منقبضة على الجهة اليسرى من الصدر ثم حركها جهة اليمين في حركة مرتفعة ومنخفضة قليلاً .



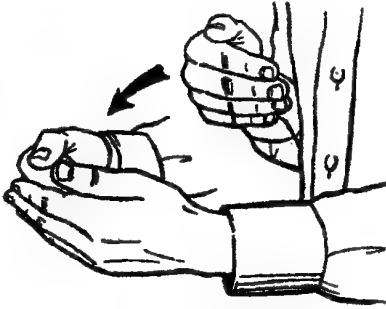
اترك. ارحل. تراجع. انسحاب

ابسط كلتا اليدين واجعلهما متجهتين للأمام
ثم اسحبهما للخلف مع قبض اليدين في
وقت واحد .



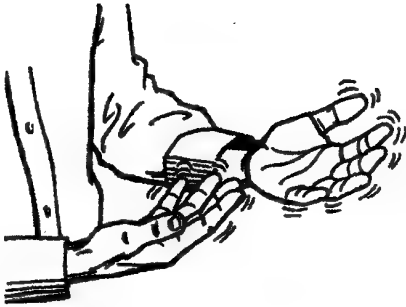
يصل. يذهب إلى

اجعل كلتا اليدين منحنيتين قليلاً للداخل
ثم حرك اليد اليمنى لتلمس راحة اليد
اليسرى من الداخل .



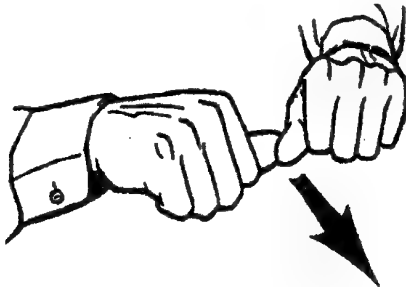
انتظر. توقف

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين
لأعلى ثم هز كلتا اليدين حركة اهتزازية
خفيفة في نفس الوقت.

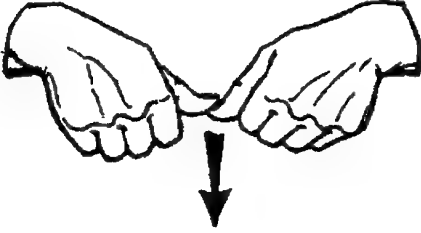


يصبر على. يثابر. تحمل. دائم

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين
لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليدين ، ثم
حركهما للأمام في نفس الوقت .

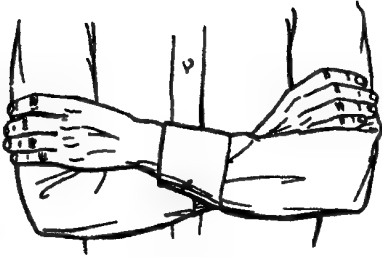


ابق- امكث



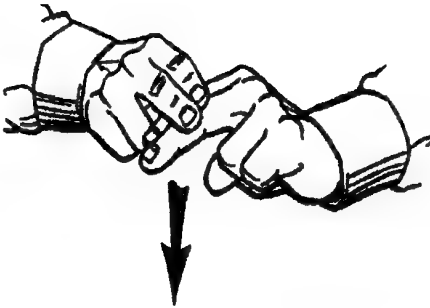
اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين
لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليدين ، ثم
حركهما لأسفل فى نفس الوقت .

استرح- اهدأ- لا تتهور



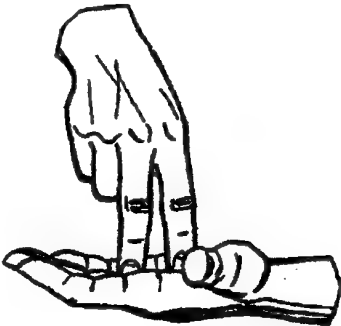
لف كل يد على كوع اليد الأخرى .

اجلس- يقعد- مقعد



ضع إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى
أعلى السبابة والوسطى لليد اليسرى بشكل
عمودى ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت
لأسفل .

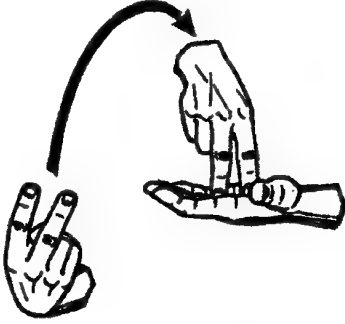
يقف



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى
ثم ضع إصبعى السبابة والوسطى المنبسطين
لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث
يشيرا إلى أسفل .

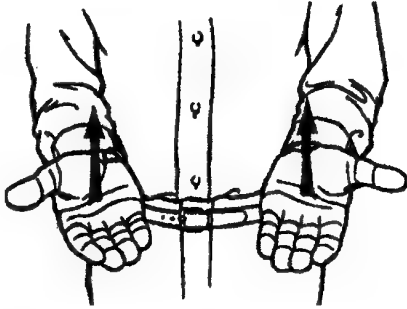
قف - إرتفع

اجعل إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى
يشيرا لأعلى واليد منقبضة ثم اليد لأعلى ثم
لأسفل ليلامس إصبعى اليد اليمنى راحة
اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .



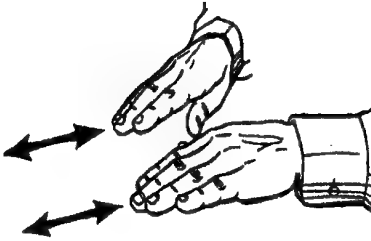
انهض - استيقظ

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين
لأعلى ثم ارفعهما لأعلى معاً فى نفس
الوقت .



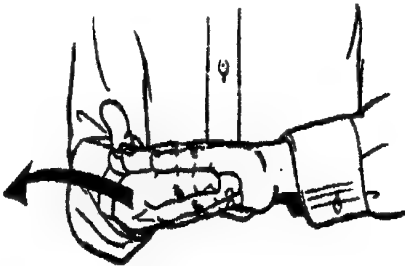
يمشى - خطوة

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين
لأسفل ثم حركهما للخلف وللأمام .



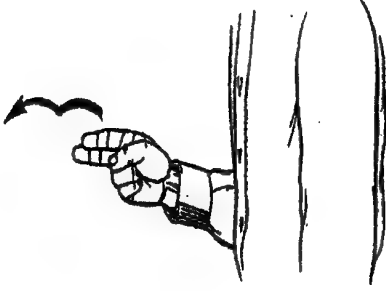
يجرى - سباق قصير

ضع اليد اليسرى المنبسطة عمودية على
راحة اليد اليمنى المنبسطة المتجهة لأعلى ثم
حرك اليد اليسرى للأمام .



أسرع - يندفع - متعجل

اجعل إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى
يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد فى حركة
نصف دائريه للأمام عدة مرات .



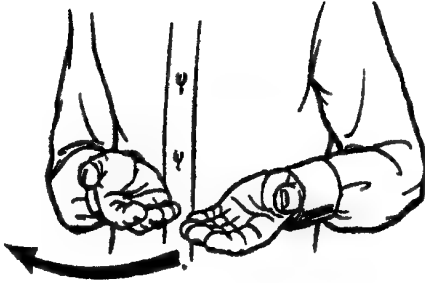
يسقط - سقوط

اجعل راحة اليد اليسرى منبسطة ومتجهة
لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانيه
من المعصم على راحة اليد اليسرى مع جعل
إصبعي السبابة والوسطى مستقيمين .



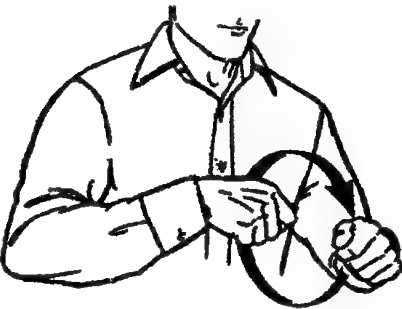
يحضر - يجلب

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين
لأعلى ثم حركهما تجاه الشخص الآخر أو
للأمام أو جهة اليمين .



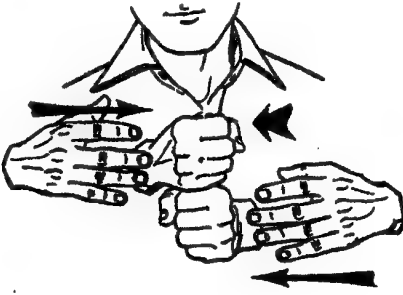
يربط - يعقد - عقده

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ثم حركهما
حركة دورانية فى شكل دائرة بجوار
بعضهما .



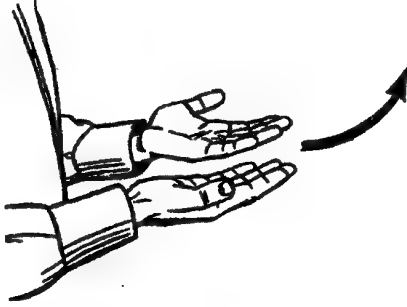
يقبل - يوافق

اجعل أطراف أصابع اليدين منحنية ومتجهة لأسفل ثم حرك كلتا اليدين تجاه الصدر مع ضم الأصابع .



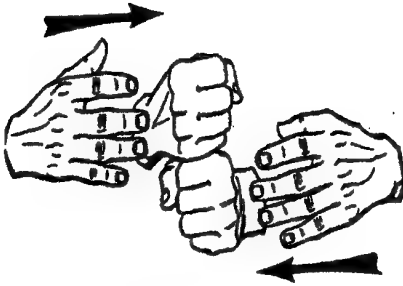
يرفض - الرفض

حرك اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام وهي عموديه على راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأعلى .



عطاء - توزيع - نشر

ارفع كلتا اليدين للأمام بينما الأصابع منحنية ومتجهة لأسفل ، ثم حرك كلتا اليدين معاً لتصبحان منبسطتين ومتجهتين لأعلى .



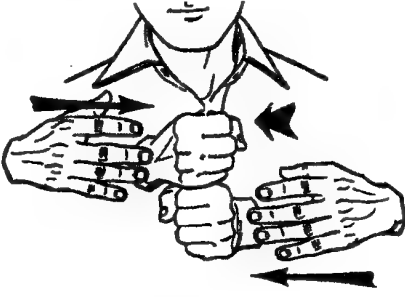
يحتفظ بالشئ

ضع كلتا اليدين متقاطعتين على بعضهما مع قبض أصابع اليدين وإبقاء إصبعي السبابة والإبهام مستقيمين .



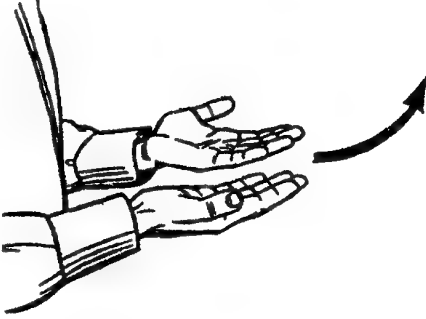
يستلم - يستقبل

حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبض اليدين ثم حركهما تجاه الصدر في نفس الوقت .



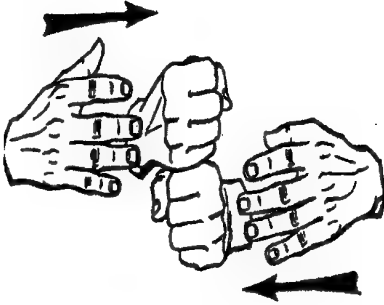
يعرض - يقدم - ينوى - يقترح

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ثم حركهما للأمام في حركة نصف دائرية لأعلى .



يحصل على - يكسب - يتمكن من

حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبض اليدين .



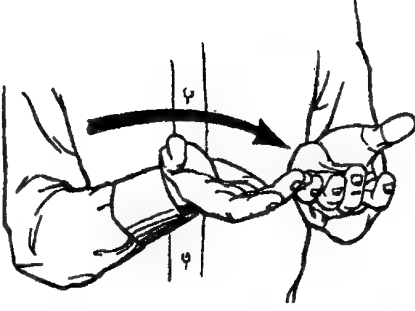
يمسك بقوة

ضع اليد اليمنى المنقبضة أعلى اليد اليسرى المنقبضة ثم حركهما معاً تجاه الصدر .



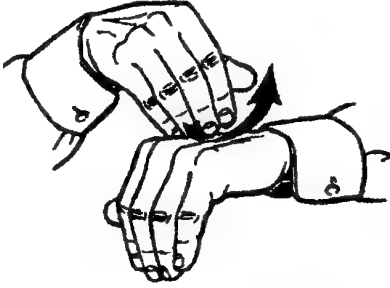
	<p>يأخذ</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة ثم حركها للداخل تجاه الصدر، ثم اقبض اليد .</p>
	<p>يستخدم - مفيد - مستعمل</p> <p>اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبعي السبابة والوسطى مستقيمين ثم حرك المعصم في حركة دائرية في الاتجاه الأيمن.</p>
	<p>يشمل - يتضمن - ضمن</p> <p>ضم أصابع اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى حتى تدخل أصابعها داخل تجويف اليد اليسرى .</p>
	<p>يملك - يمتلك</p> <p>ضع كلتا اليدين المنبسطتين على الصدر بحيث تلامس أطراف الأصابع الصدر .</p>

يحمل - ينقل



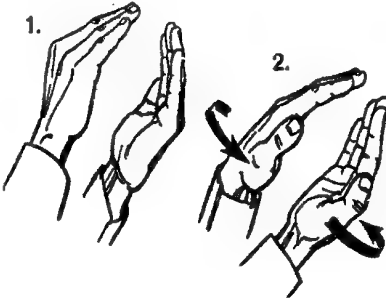
اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى بحيث تلامس أطراف إصبعي الصغرى لليدين ثم حرك اليدين للأمام.

يرسل



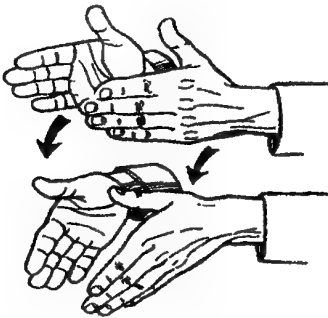
اجعل اليد اليسرى منحنية ومتجهة لأسفل ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية على ظهر كف اليد اليسرى للأمام (للخارج).

يحصل على - يجلب



اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم لف اليدين في نفس الوقت حركة دائرية حول المعصم لتتبادل اليدين مكانهما .

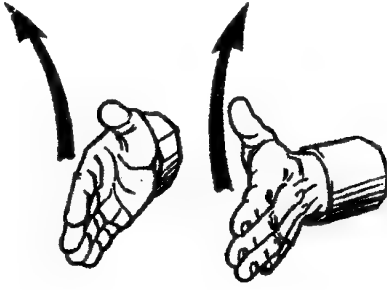
يتجاهل - يترك - يتخلى عن



اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً لأسفل بزاوية مائلة .

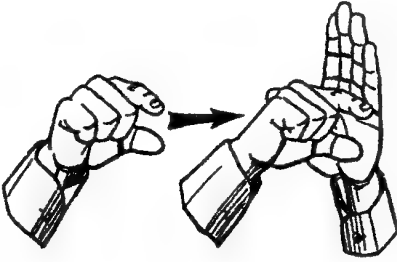
يسمح - يوافق - يصرح

اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً لأعلى وللخارج قليلاً .



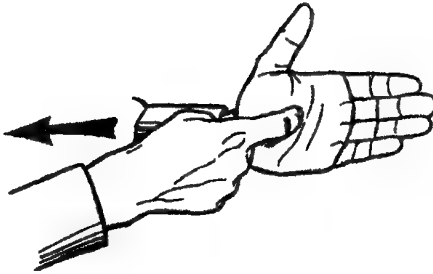
يمنع - يحرم

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مرر جانبي إصبعي السبابة والإبهام لليد اليمنى للأمام على راحة اليد اليسرى .



يتطلب - يستدعي

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة للأمام ثم مرر طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للخلف .



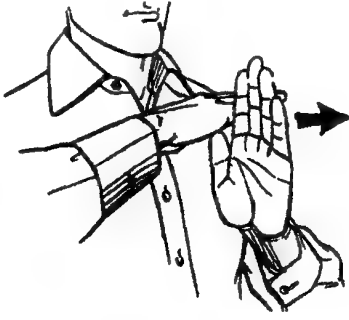
يواجه - يجبر

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل ثم حرك اليد من مستوى الكتف الأيمن لأسفل .



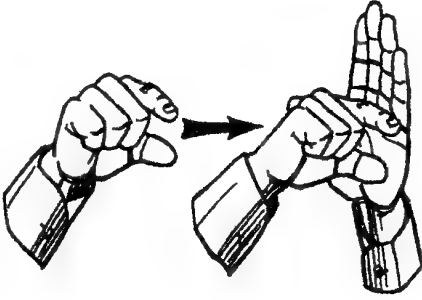
يمنع - يفلق - يعوق - يحبس

ابسط اليد اليمنى واجعلها متجهة لأسفل،
ثم ابسط اليد اليسرى واجعلها فى وضع
عمودى على اليد اليمنى، ثم حرك كلتا
اليدين للأمام .



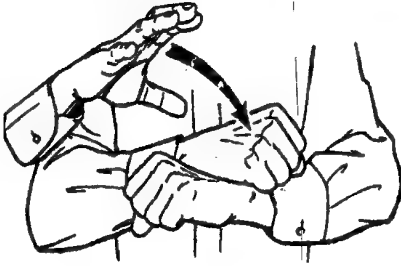
يقنع - يلاطف - يلح

اقبض أصابع اليدين بحيث يلامس طرف
إصبع السبابة طرف إصبع الإبهام لنفس اليد
، ثم حرك كلا اليدين للأمام وللخلف وهما
على مسافة من بعضهما .



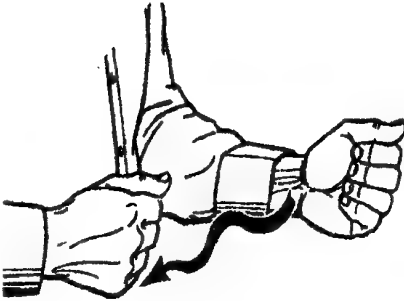
يمسك بـ - يقبض على


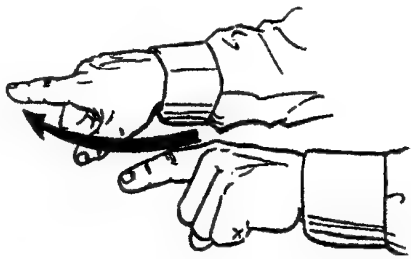
اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتجهة لأسفل
ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة والمتجهة
لأسفل لتصبغ أعلى اليد اليسرى ومتقاطعة
معهما مع قبض أصابع اليد .


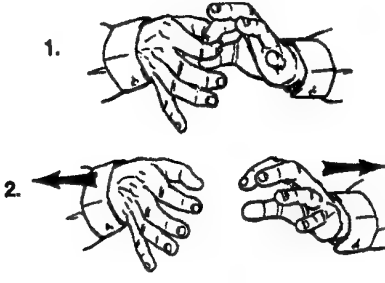
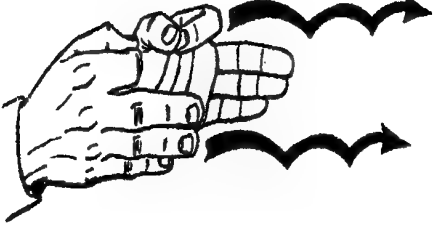



يتجنب - يتهرب من

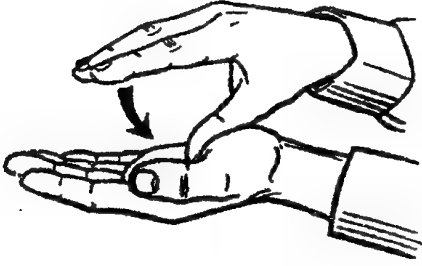
اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتقاطعتين ثم
حرك اليد اليمنى بعيداً عن اليد اليسرى فى
حركة زجراجيه فى الاتجاه الأيمن .



	<p>رفض - يرفض</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث يشير إصبعي الإبهام إلى جانب الوجه ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف .</p>
	<p>أمسك عن كذا</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث يشير إصبعي الإبهام إلى أسفل ثم حرك كلتا اليدين معاً لأسفل .</p>
	<p>يلغى - يبطل</p> <p>إرسم علامة (X) على راحة اليد اليسرى المنبسطة بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى.</p>
	<p>ضل - انحرف</p> <p>اجعل إصبعي السبابة لليدين يشيرا للخارج ثم حرك اليد اليمنى للأمام ثم جهة اليمين .</p>

	<p>يطرد</p> <p>مرر أطراف أصابع اليد اليمنى من الخلف للأمام على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .</p>
	<p>يفصل - ينزع</p> <p>اشبك إصبعي السبابة والإبهام لليدين على شكل دائرتين متداخلتين ثم حرك كلا اليدين بعيداً عن بعضهما .</p>
	<p>تأجيل - مماثلة - توقف</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للأمام ومتواجهتين مع جعل إصبعي السبابة والإبهام على شكل دائرة ، ثم حرك كلا اليدين للأمام فى حركة زجاجيه متكررة .</p>
	<p>توسط - تدخل - مضايقه - إزعاج</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة للداخل ثم حرك اليد اليمنى عمودياً عليها للأمام وللخلف بحيث تلامس منتصف إصبع السبابة لليد اليسرى .</p>

انكماش



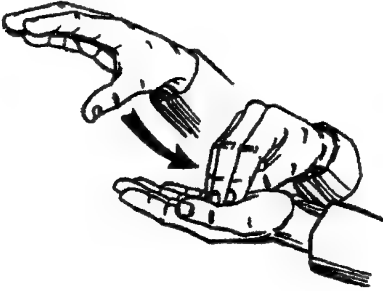
اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى
واليد اليمنى منبسطة ومتجهة لأسفل ، ثم
إلى راحة اليد اليسرى بإبهام اليد اليمنى ،
ثم حرك أصابع اليد اليمنى لأعلى ولأسفل .

توافق - تناسب - اتحاد



ضم أصابع اليدين بحيث تتشابك وهي
منحنية للداخل .

نسخ - تقليد



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ،
ثم حرك اليد اليمنى لتضعها في راحة اليد
اليسرى مع ضم أصابع اليد اليمنى .

تطور - تطوير



اجعل اليد اليسرى منبسطة وتشير لأعلى ،
ثم حرك إصبع السبابة المستقيم لليد اليمنى
لأعلى أمام اليد اليسرى .

	<p>يحكمه - يتحكمه - ينظمه</p> <p>اصنع شكل دائرة بإصبعي السبابة والإبهام لليد اليمنى ثم اسحب اليد تجاه الجسم ثم لأسفل .</p>
	<p>رتب - أعد لموعده</p> <p>اصنع شكل دائرة بواسطة إصبعي السبابة والإبهام لليد اليمنى مع مد باقى أصابع اليد لأعلى ، ثم اسحب اليد من مستوى أمام الوجه لأسفل وللداخل .</p>
	<p>اختار - انتخب - التقط</p> <p>اصنع شكل دائرة ناقصة بإصبعي السبابة والإبهام لليد اليمنى ، ثم اسحب اليد للخلف مع غلق إصبعي السبابة والإبهام ليكونا دائرة كاملة.</p>
	<p>اعتذر - أعفى</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مر أطراف أصابع اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى راحة اليد اليسرى والإصبع الأصغر .</p>

	<p>غير - عدل - بدل - تغيير</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ثم لف اليدين لتصبح اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى .</p>
	<p>تبادل - يحل محل - يبدل</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى بعيداً عن الجسم واليد اليمنى قريبة منه وفي حركة دائرية حرك اليدين معاً ليتبادلا وضعهما .</p>
	<p>يعتمد على</p> <p>ضع طرف إصبع السبابة اليمنى بزوايه قائمه أعلى إصبع السبابة لليد اليسرى ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل قليلاً .</p>
	<p>رد الاعتبار أو الحقوق</p> <p>لف إصبع السبابة على إصبع الوسطى لليد اليمنى ثم اسحبها لتضعها على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى ، ثم ارفع اليدين معاً لأعلى في نفس الوقت .</p>

انظر - انظر إلى

أشر بإصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى إلى عينيك ثم حركهما لتشير إلى الأمام أو إلى شيء ما .



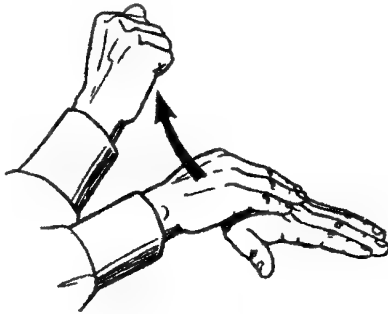
يفتش - يفحص - يبحث

اصنع شكل دائرة بواسطة أصابع اليد وإصبع الإبهام لليد اليمنى وهي مقابله للوجه حرك يدك في شكل دائرة كاملة أمام الوجه .



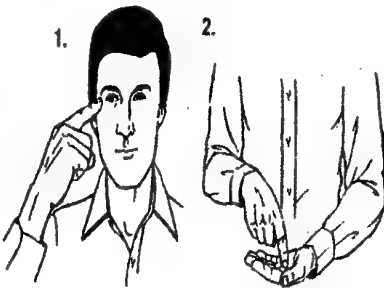
ينادى - يستدعى

المس السطح الأعلى لراحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأسفل بواسطة أطراف أصابع اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأعلى مع غلق الأصابع .



يلاحظ - يراقب

أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى إلى العين اليمنى ، ثم المس راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .



أعلن - نشر إعلان

اجعل كلتا اليدين منقبضتين وعلى مقربة من الفم ، ثبت اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام وللخلف .



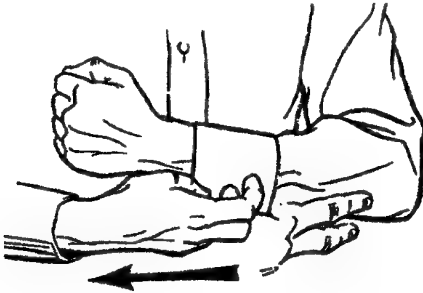
حرض على - يحرض على

بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى انقرض بالقرب من الكوع الأيسر .



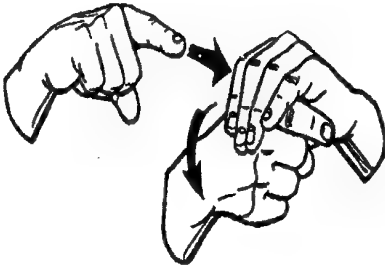
السرقة - يسرق

ضع إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى بالقرب من كوع اليد اليسرى ثم اسحب الأصابع للأمام تجاه راحة اليد .

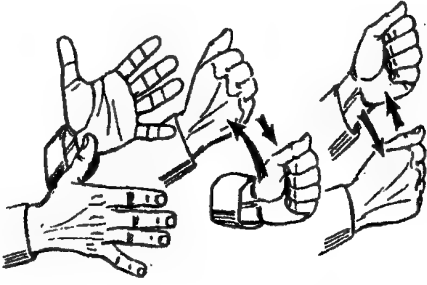


يقتل - يقضى على

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأمام ثم مرر اليد اليمنى بين أصابع اليد اليسرى المنحنية والمتجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليسرى حركة دورانيه حول اليد اليمنى .

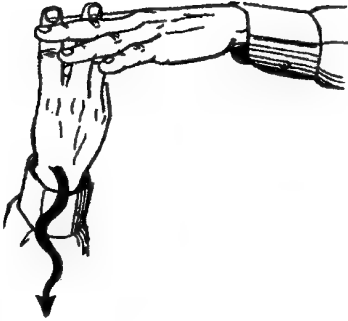


التحطيم - التدمير



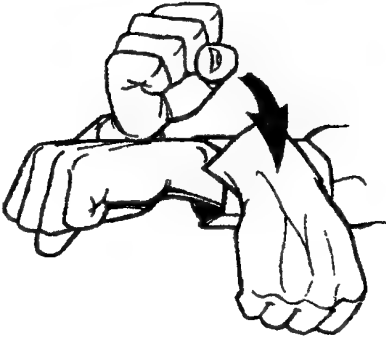
اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لبعضهما ثم حركهما أمام بعضهما لأعلى ولأسفل بالتبادل مع ضم أصابع كل يد .

الفرق - يفرق



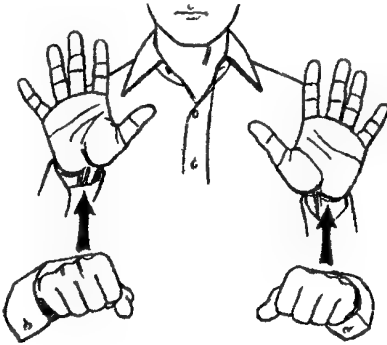
اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأسفل ثم مرر إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى بين إصبعي السبابة والوسطى لليد اليسرى لأسفل في حركة تموجية خفيفة .

يقهر - يخضع - يتقلب على



اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتجهة للأمام ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة أعلى اليد اليسرى في حركة عمودية دورانية لأسفل .

الاستسلام - التراجع



اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام ثم ارفعهما معاً لأعلى مع بسط كلتا اليدين وللخارج .

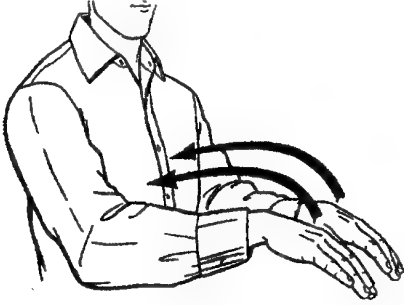
يبعثر - ينثر

اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية لأسفل ثم
حرك اليدين معاً لأسفل مع بسط أصابع
اليدين .



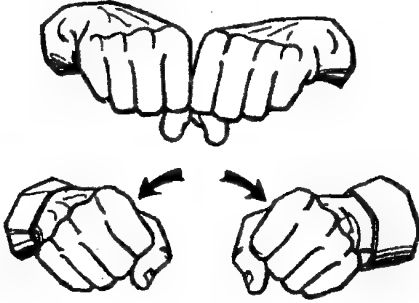
مقبرة - دفن - يدفن

اجعل كلتا اليدين منبسطتين لأسفل
ومتجهتين للأمام ثم حركهما تجاه الجسم
للداخل في نفس الوقت .



يكسر - يهشم

اجعل إصبعي السبابة لليدين المنقبضتين
يتلامسان ثم حرك كلا اليدين للخارج
ولأسفل قليلاً .



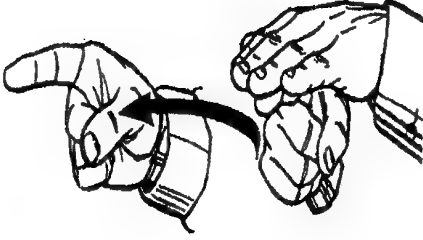
خنق - لصق

ضع إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى
على الرقبة ، ثم اضغط بهما للداخل .



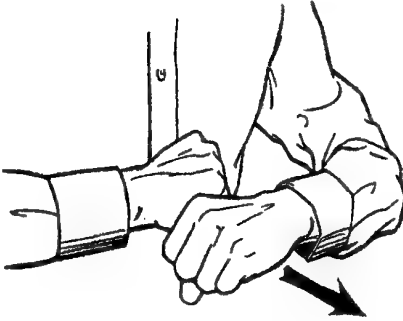
يهرب - يفر - يجرى

ضع اليد اليمنى منقبضة أسفل اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع جعل إصبع السبابة يشير للأمام .



يدافع - يحرس - حماية

ضع اليد اليمنى المنقبضة خلف اليد اليسرى المنقبضة ، ثم حرك اليدين للأمام معا .



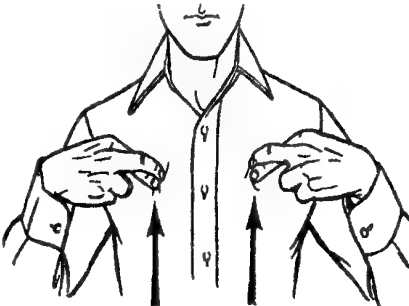
إنقاذ - يخلص - يستقل - حريه

ضم اليدين المنقبضتين على الصدر ، ثم حركهما للأمام وجانباً .



يبقى حيا

اجعل إصبعي السبابة والوسطى ملتفان على بعضهما لكلا اليدين ثم اسحب اليدين أمام الجسم حتى تصلا إلى مستوى الصدر .



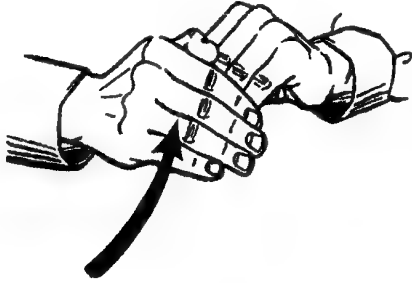
يخْتَفِي

اجعل اليد اليمنى منقبضة وإبهامها على الفم ثم اسحب اليد اليسرى للأمام ولأسفل وهي منحنية ومتجهة لأسفل .



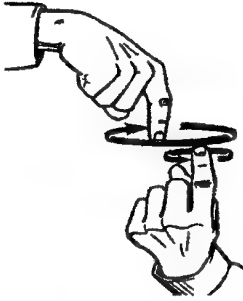
يَفْطِي

اجعل اليد اليسرى منحنية ومتجهة لأسفل، ثم مرر أصابع اليد اليمنى على ظهر أصابع اليد اليسرى تجاه الجسم .



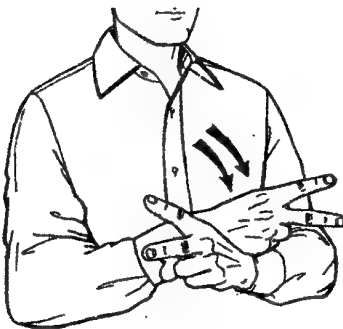
لَف

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لأسفل وإصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم حرك كلا الإصبعين حركة دورانية أفقية عكس بعضهما .



اِحْتَرَس

اجعل إصبعي السبابة والوسطى لليدين منبسطين ثم حرك اليد اليمنى تجاه كوع اليد اليسرى عدة مرات وهي عمودية عليه .



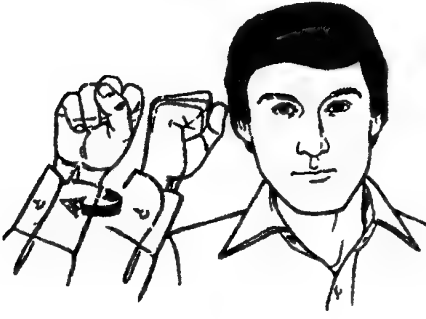
	<p>ربما</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ، ثم حركهما في نفس الوقت لأسفل ولأعلى .</p>
	<p>يجب على - ضروري - حيوى - يحتاج</p> <p>أشر بإصبع السبابة اليمنى المنحني لأسفل ، ثم حرك اليد قليلا للأمام ولأسفل .</p>
	<p>زلاقه - مزلقان</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ، ثم مرر عليها من الخلف للأمام اليد اليمنى مع جعل إصبعى السبابة والوسطى مستقيمين ومتجهين للأمام .</p>
	<p>للخلف وللأمام</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة ومتجهة للأمام مع جعل إصبع الإبهام يشير إلى أعلى ، ثم حرك اليد للأمام وللخلف عدة مرات.</p>

	<p>السلوك - الطباع - العادات</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حركهما معا فى حركة متماثلة للخارج وللداخل .</p>
	<p>حدث - يحدث</p> <p>اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى أعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم ضع اليدين أمام الصدر، ثم حركهما لأسفل وللخارج .</p>
	<p>قلق - متوتر</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى، ثم ضع عليها إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى ، ثم حرك اليد حركة دورانيه من المعصم فى الاتجاهين .</p>
	<p>يؤثر فى - يؤكد على</p> <p>اضغط بإصبع الإبهام لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة للأمام ، ثم حرك كلا اليدين للأمام قليلا .</p>

	<p>يضطهد - يدمر - يعذب - يفسد</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام بحيث يلامس طرف إصبع السبابة طرف إصبع الإبهام ، ثم حرك اليد اليسرى للخارج مع تثبيت اليد اليمنى .</p>
	<p>تحذير</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأسفل ثم حرك اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى لأعلى ولأسفل قليلا عدة مرات.</p>
	<p>ادفع - يدفع شينا</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معا تجاه الخارج.</p>
	<p>ضرب - تمرد - إيلاء</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة وموضوعة على الصدر ثم ضع اليد اليسرى المنقبضة مع جعل إصبع السبابة يشير لأعلى بجوار اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليسار.</p>

يعاقب

ضع اليد اليمنى المنقبضة بالقرب من الجانب الأيمن للرأس ، ثم حركها للخارج مع دوران اليد من المعصم جهة اليمين .



يلوم - يعاتب

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى عموديه على اليد اليسرى ، حرك اليد اليمنى تجاه الخارج قليلا .



يعاقب - يهدد

اجعل اليد اليسرى مرفوعة ومنقبضة ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى مشيرا به للخارج في اتجاه عمودى تحت معصم اليد اليسرى .



صفع - لطم

اجعل اليد اليسرى منقبضة ومرفوعة ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة تجاه معصم اليد اليسرى .



المقابلة - التلاقى



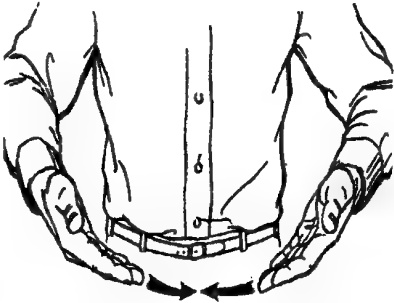
اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع جعل إصبعى السبابة يشيرا لأعلى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى يتلامس إصبعى الإبهام .

يرحبا - مرحبا



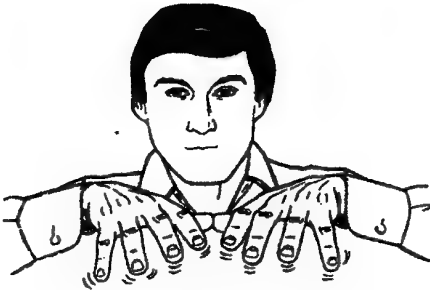
اجعل اليد اليمنى منبسطة ومتجهة لأعلى ، ثم حركها حتى تستقر على الجسم أسفل الصدر .

يقدم تمهيد - مقدمه



اجعل اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ، ثم حركهما تجاه بعضهما حتى تتلامس حافة أطراف الأصابع .

المفازله



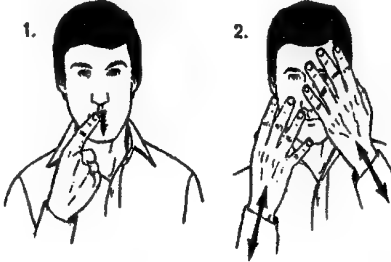
اجعل اليدين منحنتين قليلا ومتجهتين لأسفل ، بحيث يتلامس أطراف إصبعى الإبهام ، حرك أصابع اليدين حركة اهتزازية بسيطة .

القبلة - التقبيل



ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة على الفم ، ثم حرك اليد تجاه الجانب الأيمن من الوجه لتلامس أطراف الأصابع الخد الأيمن .

احمرار الوجه خجلا - الاستحياء



حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم من أعلى لأسفل ، ثم حرك كلا اليدين المنبسطين أمام جانبي الوجه لأعلى ولأسفل.

ابتسم - ابتسامه - مبتسم



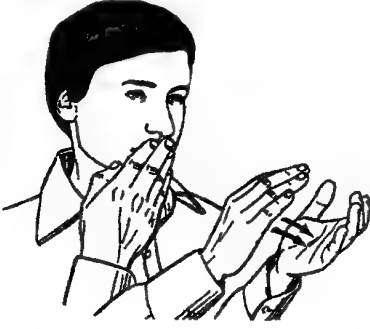
ضع اليدين منبسطين ومتجهتين أسفل على جانبي الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبي الوجه في نفس الوقت.

الضحك - يضحك - يقهقه



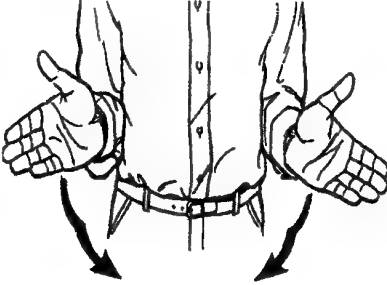
ضع إصبعي السبابة لليدين على جانبي الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبي الوجه في نفس الوقت .

التهنئة - يهنئ



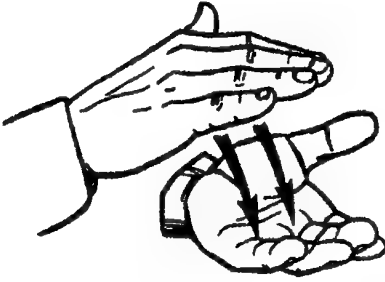
اجعل اليد اليسرى منحنية قليلا للداخل ومتجهة لأعلى ، ثم ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الفم ، ثم حرك اليد اليمنى لتصفق بها على راحة اليد اليسرى .

يشجع - تشجيع - يرفع من الدافعيه



اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للخارج على جانبي الجسم ، ثم حركهما في نفس الوقت للداخل قليلا على مراحل .

يصفق - التصفيق



اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم صفق عليها براحة اليد اليمنى .

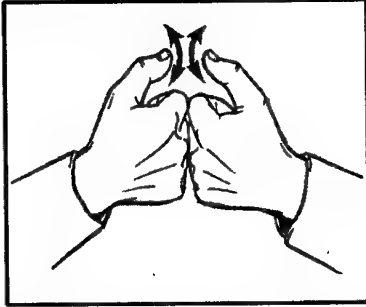
يقدم هدية - يعلن مشاعر محددة



اجعل اليد اليمنى منقبضة بحيث يلامس طرف إصبع السبابة طرف إصبع الإبهام مع جعل اليد تشير لأعلى ، حرك اليد حركة دائرية أفقيه في اتجاه السهم .

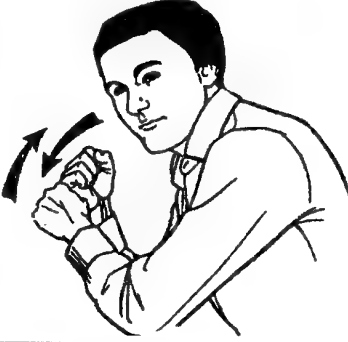
الفصل السادس

الرياضة والهوايات



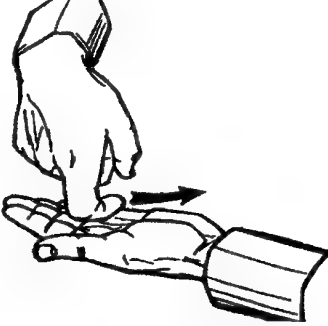
لعبة البيسبول

ضع كلتا اليدين المنقبضتين خلف بعضهما بالقرب من الجانب الأيمن للجسم مع إنحناء الجسم قليلاً ، ثم حرك اليدين للخلف وللأمام .



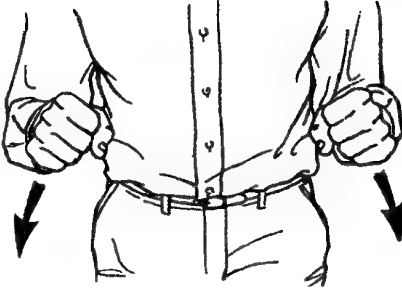
لعبة الهوكي

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى الذي يتخذ شكل زاوية قائمة على راحة اليد اليسرى عدة مرات .



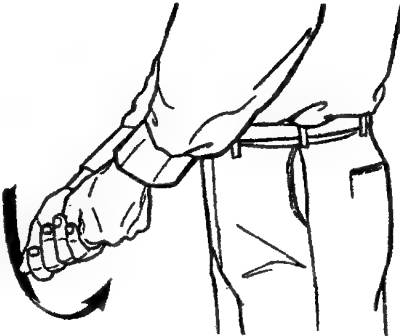
الترحلق على الجليد

اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين للخارج على جانبي الجسم ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل في نفس الوقت .



لعبة الجولف

امسك اليد اليسرى المنقبضة باليد اليمنى، ثم حرك اليدين معاً أمام الجسم في اتجاه اليسار .

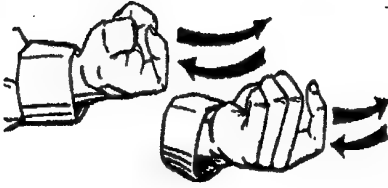


لعبة الترحلق المجرور على الماء



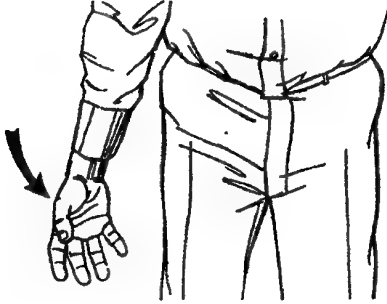
اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبعى السبابة والوسطى لكل يد على شكل زاوية قائمة ، اجعل اليدين متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .

لعبة الترحلق المجرور على الثلج



اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبع السبابة لكل يد على شكل زاوية قائمة ، اجعل اليدين متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .

لعبة رمى الكرة (البولينج)



اجعل اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، مع وضعها بجوار الرجل اليمنى ثم حرك اليد للأمام .

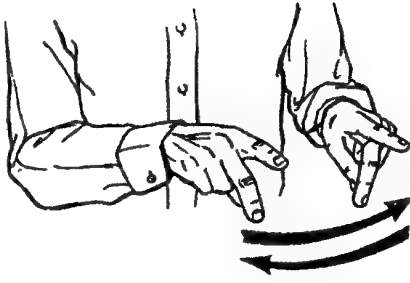
لعبة الرمي بالقوس



اجعل اليدين منقبضتين بجوار بعضهما مع فرد الأذرع لتصبح فى مستوى الصدر ، اسحب اليد اليمنى للخلف حتى تلامس الذقن .

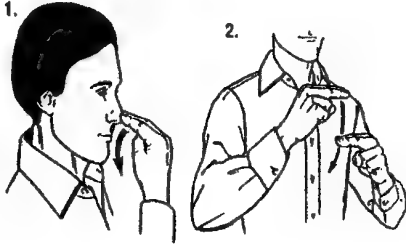
	<p>لعبة مقاومة الأذرع (الريست)</p> <p>اشبك أصابع اليدين أمام الصدر، ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف قليلاً من المعصم .</p>
	<p>الألعاب الأولمبية</p> <p>اجعل إصبعي السبابة والإبهام لليدين على شكل دائرتين متشابكتين ثم حرك اليدين تجاه اليمين ولأسفل قليلاً .</p>
	<p>الفوز- يفوز</p> <p>حرك اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى واجعل اليدين منقبضتين ، ثم ارفع اليد اليمنى المنقبضة وحركة دائرية أفقية.</p>
	<p>الإبداع في اللعب- اللعب المتقدم</p> <p>اجعل كلتا اليدين منقبضتين و في مستوى أمام الصدر ، مع جعل إصبعي الصغرى منبسطين ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازيه قليلة من المعصم للخارج والداخل .</p>

حفله - احتفال



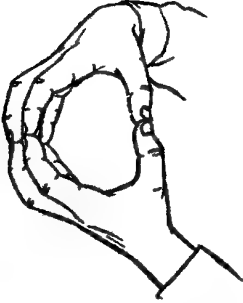
اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام بحيث يلامس إصبع الوسطى المستقيم لأسفل طرف إصبع الإبهام ويكون إصبع السبابة مشيراً للخارج ؛ ثم حرك اليدين معاً يميناً ويساراً .

جيد - شئ ممتاز



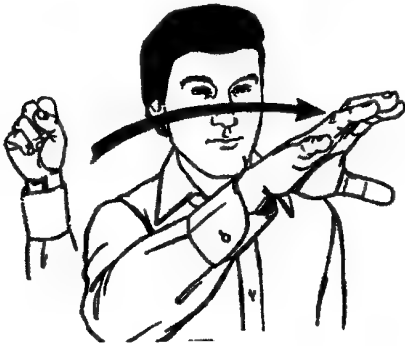
مرر طرف إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى أمام الأنف و الفم لأسفل ، ثم حرك إصبعي السبابة والوسطى لكل يد أمام الصدر لأسفل .

كره - دائرة - إطار



اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية لأسفل تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى المتجهة لأعلى ، بحيث تحصر داخل راحتي اليدين شكل تجويف دائري.

إلقاء القرعة



اجعل اليد اليمنى منقبضة و فى مستوى قريب من مستوى الرأس ، ثم حرك اليد للأمام مع مد الذراع للأمام و بسط أصابع اليد .

دراما - يمثل - يعرض فيلماً

اجعل اليدين منقبضتين ثم حركة ما بالتبادل حركة دائرية في الاتجاه الداخلى أمام الصدر .



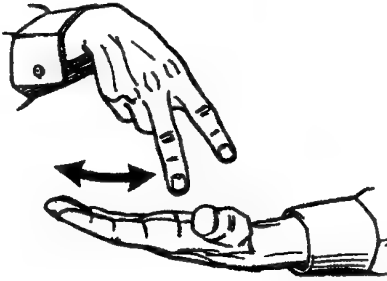
مسلسلات - سينما - أفلام

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتان ومتجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً من المعصم أمام اليد اليسرى.



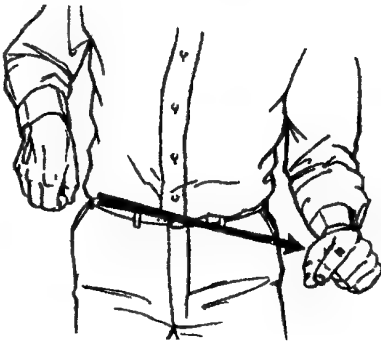
رقص - حفلة رقص

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى ، ثم حرك إصبعى الوسطى والسبابة لليد اليمنى المشيرين لأسفل يميناً و يساراً أعلى اليد اليسرى .



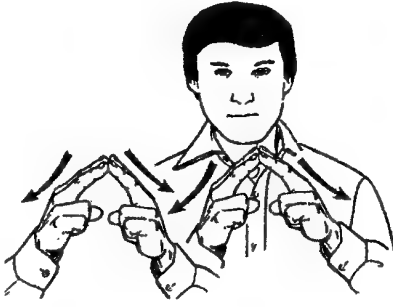
لعبة البلياردو

اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليسرى للأمام و اليد اليمنى للخلف ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام في اتجاه اليد اليسرى.



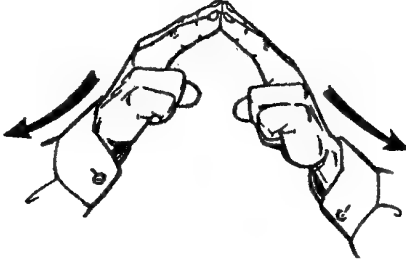
المعسكر

اجعل أطراف إصبعي السبابة والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين معاً جانباً من اليمين لليساار .



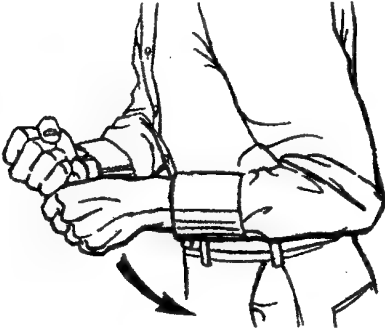
الخيمة

اجعل أطراف إصبعي السبابة والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما .



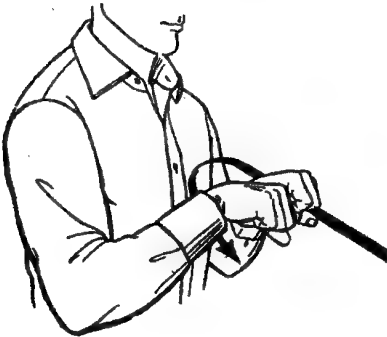
الزورق (القارب الطويل)

اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بالقرب من جانب الجسم ، ثم حرك اليدين معاً للخلف .

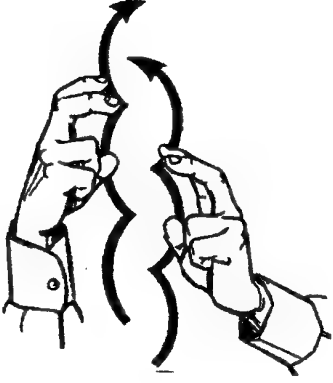


التجديف

اجعل اليدين منقبضتين و متلامستين ، ثم حركهما للداخل ثم لأسفل أمام الصدر .

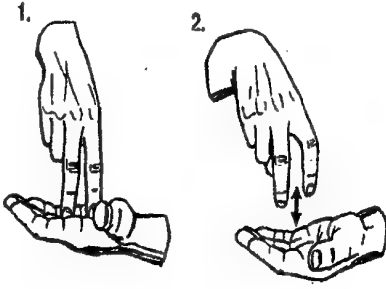


الصعود - التسلق



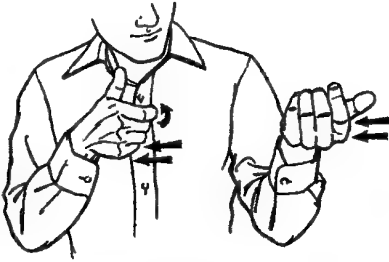
اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليدين منحنيين للداخل على شكل زاوية قائمة ومتجهين لأعلى ، ثم اجعل اليدين متقابلتين و حركهما لأعلى على مراحل بالتبادل.

القفز - الوثب



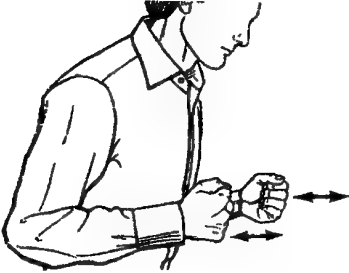
ضع إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى المستقيمين و المتجهين لأسفل على راحة اليد اليسرى المنبسطة و المتجهة لأعلى ، ثم حركة ما لأعلى و لأسفل على راحة اليد اليسرى مع جعلهما ينحنيان للداخل قليلاً .

الصيد - بندقيه - إطلاق النار



اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى ، مع جعل اليد اليسرى بعيدة قليلاً عن الجسم ، ثم حرك اليدين قليلاً تجاه الجسم مع تحريك إصبع السبابة لليد اليمنى تجاه الجسم في نفس الوقت .

لعبة الدفع بالكوع (الرست)



اجعل اليدين على جانبي الجسم مع قبض اليدين و جعلهما متجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام و للخلف في نفس الوقت .

الدراجة - التريكل



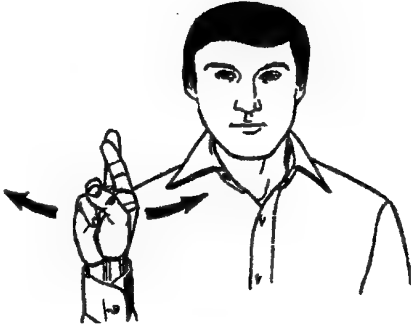
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأسفل،
ثم حركة ما في نفس الوقت حركة دورانية
لكل يد في اتجاه معاكس لليد الأخرى أمام
الصدر .

البالون



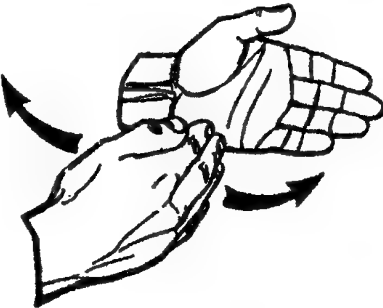
ضع اليدين منحنتين للداخل أمام القم، ثم
حركهما حركة دورانية منحنية للخارج ثم
للداخل حتى يتلامس جانبي الأصابع
الصغرى لليدين أمام الوجه .

الإيقاع الريتمى - القافيه



اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى
ملتفين على بعضهما و يشيرا لأعلى ، ثم
حرك اليد لليمين و لليسا عدة مرات .

الغناء - التسابيح - الموسيقى - الغناء



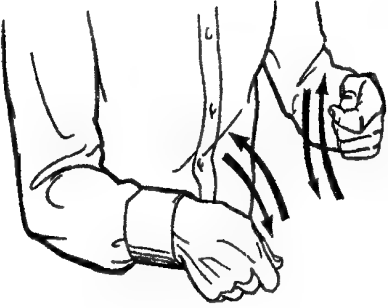
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة
للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة التى
تشير لليد اليسرى أمام راحة اليد اليسرى
يمينا و يساراً .

الجيتار



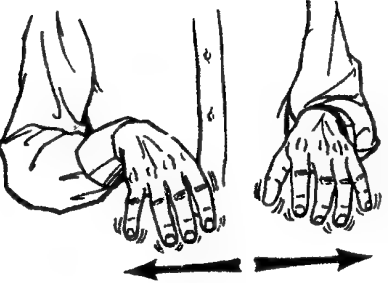
اجعل اليدين منقبضتين ، ثم ضع اليد اليسرى بعيداً عن الجسم و متجهة لأعلى، واليد اليمنى قريبه من الصدر و متجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .

الطبله



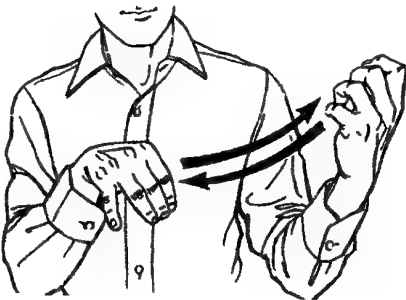
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركة ما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات.

البيانو



اجعل اليدين منحنييتين قليلاً للداخل و متجهتين لأسفل ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازية خفيفه وفى نفس الوقت حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج.

الكمّان



اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل وارفع اليد لتصبح فى مستوى الكتف ، ثم اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً لأسفل و حرك اليد قريباً و بعداً عن اليد اليسرى فى اتجاه أفقى.

الإكسليفون



اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركة ما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات.

القيثارة (آلة نفخ)



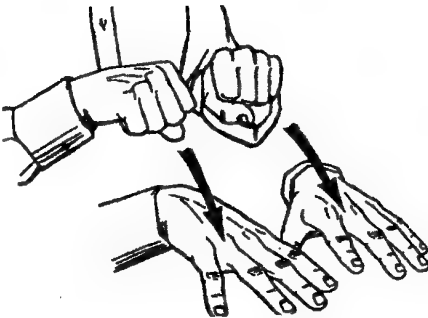
اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية قليلاً للداخل ، واجعل اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين معاً للداخل و الخارج.

البوق



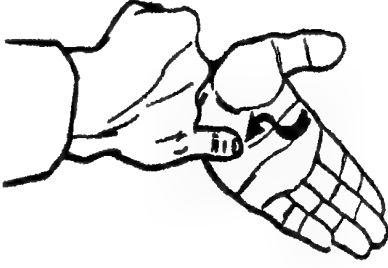
ضع اليد اليسرى المنقبضة أمام الفم ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة بالقرب من اليد اليسرى للأمام و للخلف .

السحر



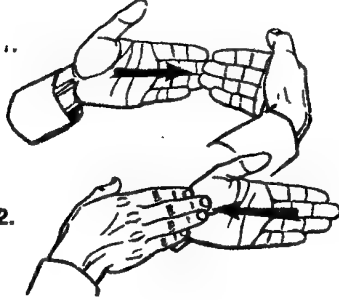
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأسفل ، ثم ابسطهما فى نفس الوقت وحركهما للأمام.

فن - تصميمه فنى - رسم



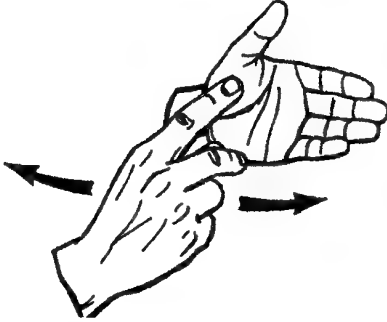
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام ، ثم مرر الإصبع الأصغر لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى حركة عرضيه منحنيه .

دهان - ألوان الطلاء - الطلاء



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام وفى وضع عمودى ، ثم ظهر اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للأمام ، ثم حرك مقدمة راحة اليد اليمنى الداخليه على راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف .

الشعر - القصيده



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة مع جعل إصبعى السبابة و الوسطى مستقيمين على شكل زاوية قائمة يميناً ويساراً أمام اليد اليسرى .

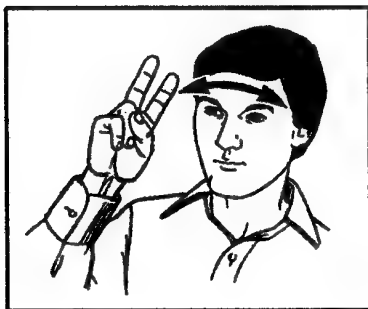
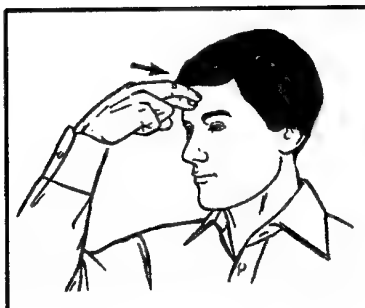
لعبه



لف إصبع السبابة لليد اليمنى على الأنف ، ثم حرك كل من اليد اليمنى والرأس لأسفل .

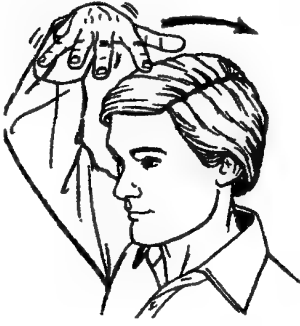
الفصل السابع

الحيوانات والطبيعة والعلوم



الأسد

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأسفل
أعلى الرأس مع جعل أصابع اليد متباعده
عن بعضها ، ثم حرك اليد للخلف .



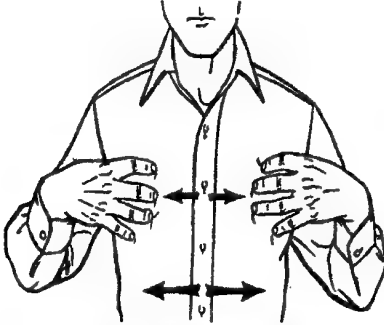
الكنفر

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل
على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليد تجاه
اليمين مع رفعها ثم خفضها قليلاً أثناء
تحريكها .



الحمار الوحشى

ضع اليدين المنحنيين أمام منتصف الصدر،
ثم حركهما للخارج فى نفس الوقت ، ثم
كرر الحركة من أمام منتصف البطن ، كرر
هذه الإشارة عدة مرات .



الثعلب

لف إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى
على الأنف مع جعل باقى أصابع اليد
مستقيمه لأعلى ، ثم حرك الأصابع المنبسطة
فى الاتجاه الأيمن.



	<p>الأرنب</p> <p>ضع اليدين المتقاطعتين أمام الصدر بحيث تكون كل من إصبعي السبابة والوسطى لكل يد مستقيمين و يشيران لأعلى ، ثم حرك أصابع اليدين في الاتجاه الأيمن قليلاً.</p>
	<p>السنجاب</p> <p>ضع اليدين المنقبضتين متقابلتين بحيث يكون كل من إصبعي السبابة والوسطى لكل يد على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك أصابع اليدين تجاه بعضهما .</p>
	<p>الديناصور</p> <p>ضع اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأسفل ملاصقة للجسم ، ثم ضع اليد اليمنى قائمة على ظهر راحة اليد اليسرى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنية على شكل زاوية قائمة ، ثم لف اليد اليمنى يميناً و يساراً من المعصم .</p>
	<p>الماعز</p> <p>ضع اليد اليمنى منقبضة تحت الذقن ، ثم حركها لأعلى أمام الوجه ، مع بسط إصبعي السبابة والوسطى لأعلى .</p>

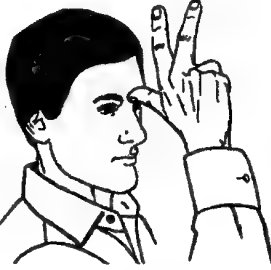
	<p>الفار</p> <p>لف إصبع الوسطى لليد اليمنى على إصبع السبابة ، ثم حرك الأصابع أمام الأنف فى الاتجاه الأيسر.</p>
	<p>الفاره</p> <p>ضع إصبع السبابة لليد اليمنى الذى يشير لأعلى أمام الأنف ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيسر .</p>
	<p>السمك</p> <p>ضع اليد اليسرى منبسطة عموديه على معصم اليد اليمنى المنبسطة ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم للأمام وللخلف.</p>
	<p>البطه</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم مع بسط أصابع السبابة و الوسطى والإبهام، ثم حرك الأصابع قريباً و بعداً من بعضهما لأعلى ولأسفل .</p>

الديك الرومي



اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم بحيث يشير إصبعي السبابة والإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل وللخارج في حركة زجراجيه .

الديك (ذكر الدجاج)



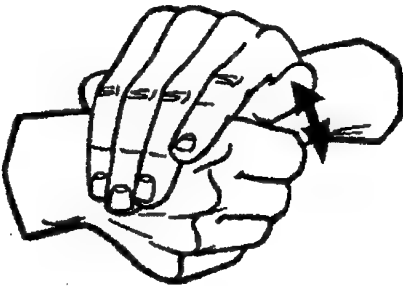
ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى أمام منتصف الجبهة ، ثم أشر بإصبعي السبابة والوسطى لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد.

الدجاجه - الفرخه



ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للقم بحيث يشير إصبعي السبابة والوسطى للأمام مع تحريك الإصبعين للداخل والخارج ، ثم أبسط اليد اليسرى المتجهة للأمام ولأعلى ثم حرك إصبعي السبابة والإبهام المتلامسين لليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى .

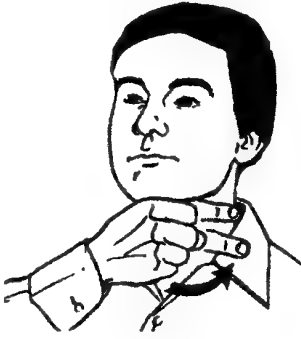
السلفاه - سلفاء البحر



ضع اليد اليسرى منحنية لأسفل أعلى اليد اليمنى المنقبضة والمتجهة للأمام بحيث تكون عموديه عليها ، مع تحريك إصبع الإبهام لليد اليمنى لأعلى ولأسفل.

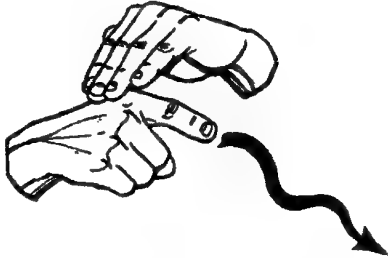
الضفدعه

ضع اليد اليمنى منقبضة أمام الحنجره ، ثم ابسط إصبعى السبابة و الوسطى حول الرقبه .



الثعبان

اجعل اليد اليسرى منحنية و متجهة لأسفل ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى المنقبضة للأمام حركة زجاجيه تحت اليد اليسرى .



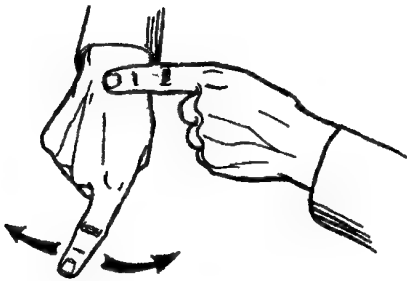
النسر

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم مع جعل إصبع السبابة يأخذ شكل منحنى لأسفل .



الذيل

ضع إصبع السبابة لليد اليسرى على ظهر معصم اليد اليمنى مع جعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأسفل ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى و هو يشير لأسفل يميناً و يساراً .



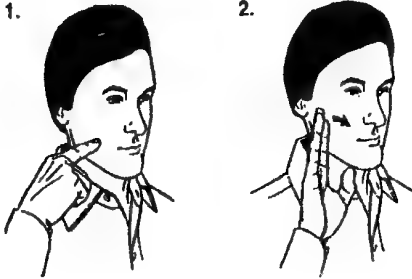
حديقة الحيوان

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم بإصبع السبابة لليد اليمنى ارسـم حرف " Z " .



النحلة

اضغط بإصبع السبابة لليد اليمنى إلى الجانب الأيمن من الذقن، ثم ضع اليد اليمنى منبسطة و متجهة للأمام على الجانب الأيمن للوجه و حركها للأمام .



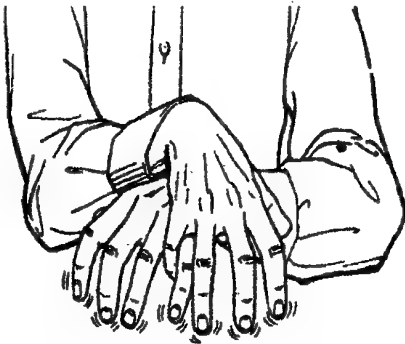
الفرشه

اشبك إبهامي اليدين معاً مع جعل اليدين منبسطتين و متجهتين للداخل على الصدر، ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه خفيفه .

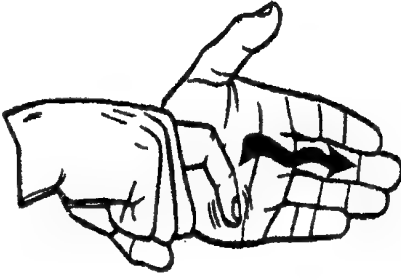


العنكبوت

اشبك إصبعي الصغرى لليدين معاً مع جعل اليدين منحنييتين للداخل و متجهتين لأسفل، ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه خفيفه .

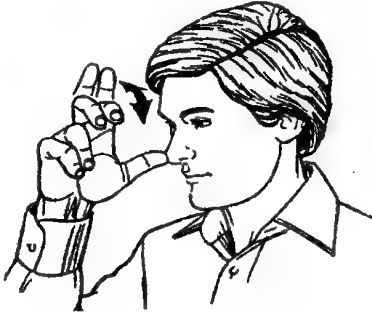


الدودة - دودة القز



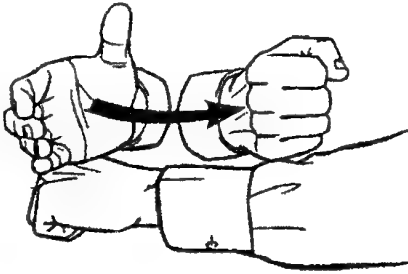
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه الأمام بحيث يتم ثنى الإصبع و إستقامته أثناء تحريكه .

حشرة



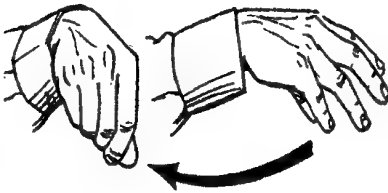
ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى ملاصق لطرف الأنف ، مع جعل كل من إصبعى السبابة والوسطى يشيرا لأعلى ، ثم إقبضهما لأسفل ثم حركهما لأعلى وهكذا.

حشرة طائرة



اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام ومواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى أعلى ظهر راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف مع قبض أصابع اليد اليمنى أثناء تحريكها .

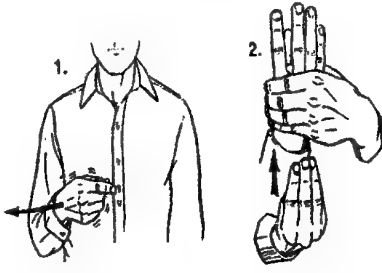
النبات



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل ، ثم حرك اليد للخلف مع قبض أصابع اليد.

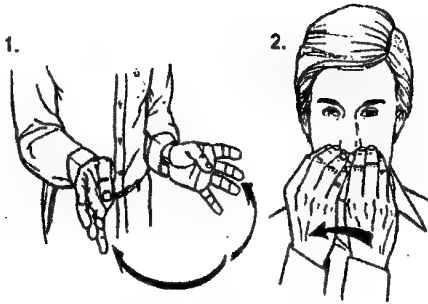
الحشائش

أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى للأمام ، ثم
مرر أصابع اليد اليمنى المتجهة لأعلى بين
راحة اليد اليسرى المنحنية للداخل بحيث
تكون حركة الأصابع من أسفل لأعلى.



الحديقة - الحدائق

اجعل اليدين منبسطين و متجهتين للأمام ،
ثم حركهما بعيداً و للخارج ، ثم ضع
أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف وحرك
اليدين من المعصم تجاه اليمين .



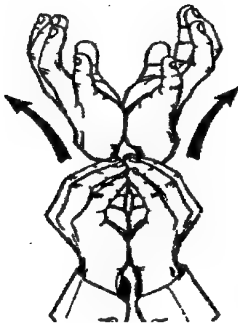
الزهره - الورده

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف
وحرك اليدين من المعصم تجاه اليمين .



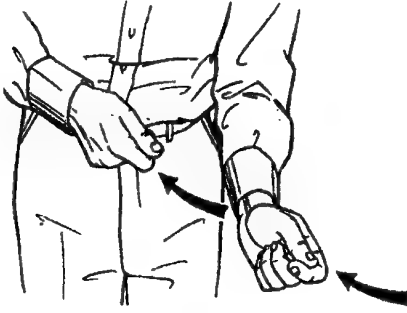
تفتح الزهور

اجعل اليدين منحنيتين للداخل قليلاً
ومتلامستين ومتجهتين لأعلى ، ثم حركهما
لأعلى مع إبعاد أطراف أصابع اليدين
للخارج و إبقاء معصم اليدين متلامسين .



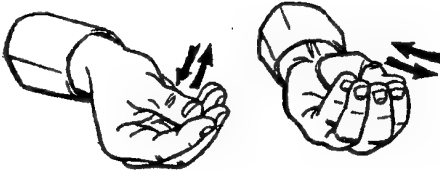
زراعة الحديقة - تجريف الأرض

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى بعيدة للخارج عن اليد اليمنى، ثم حرك اليدين للخلف عدة مرات .



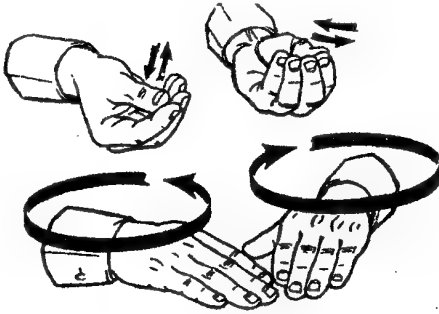
التربة - التراب - الأرض

اجعل اليد اليمنى منحنية للداخل ومتجهة لأعلى، ثم حرك إصبع الإبهام ليلاصق أطراف باقى أصابع اليد بحيث يتم تحريكه فى الاتجاه الأفقى والرأسى .



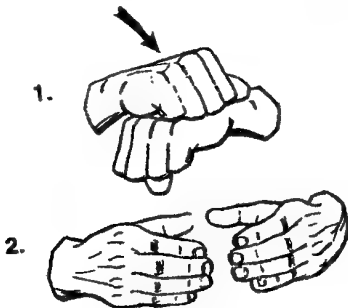
الحقل - الساحة

كرر الإشارة الخاصة بالأرض (السابقة) ثم ابسط اليدين مع جعلهما مواجهتين لأسفل وحركهما حركة دائرية للخارج ثم للداخل .

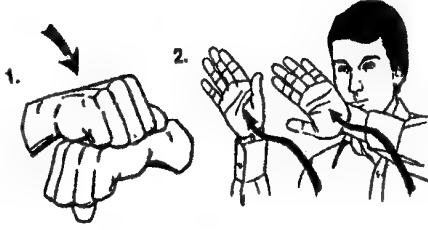


الحجر - الصخر

اجعل اليد اليسرى منقبضة مع جعلها مواجهة لأسفل ثم انقر باليد اليمنى المنقبضة على ظهر اليد اليسرى، ثم اجعل اليدين منحنيتين و متواجهتين للداخل أمام بعضهما.



الجبيل - التل



اجعل اليد اليسرى منقبضة مع جعلها مواجهة لأسفل ثم انقر باليد اليمنى المنقبضة على ظهر اليد اليسرى ، ثم ابسط اليدين لأعلى و حركهما للخارج ولأعلى حركة منحنية .

الوادی



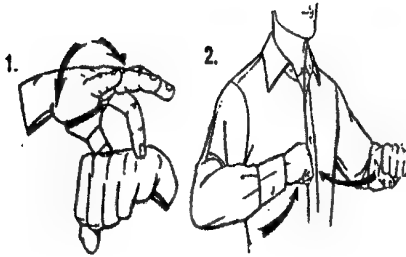
اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للخارج بحيث يتواجه ظهر راحتي اليدين ، ثم حرك اليدين لأسفل و للداخل حتى يتلامس جانبي إصبعي الإبهام لليدين .

المزرعه - الريف



اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر إصبع الإبهام أمام الذقن من اليسار إلى اليمين بحيث يلامس إصبع الإبهام الذقن .

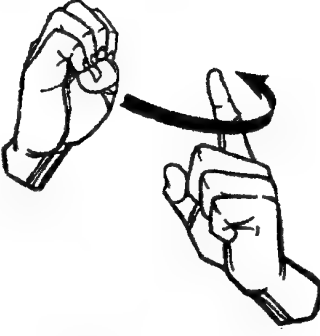
الزلال



اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم أمسك بجانب راحة اليد بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً ، ثم اقبض كلتا اليدين بعيداً عن الجسم ثم حركهما للداخل تجاه الجسم أمام الصدر .

البيئة - الجو المحيط

اقبض اليد اليمنى مع جعلها متجهة لأعلى، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليسرى الذى يشير لأعلى حول اليد اليمنى .



الشجرة - الفرع - الغابه

اجعل اليد اليمنى على شكل زاوية قائمة على راحة اليد اليسرى ، حرك أصابع اليد اليمنى المنبسطة و المتجهة لأعلى حركة اهتزازيه بسيطه .



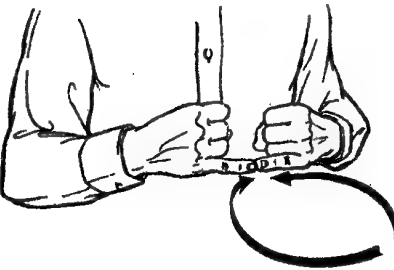
الخشب - المنشار - المنشار

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة عمودياً على ظهر راحة اليد اليسرى للأمام وللخلف.

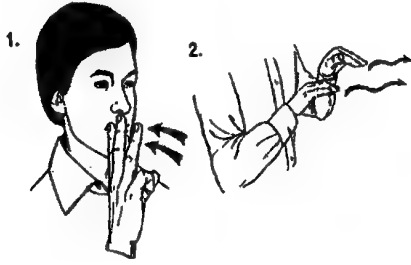


الجزيره

اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع جعل طرفي إصبعي الصغرى متلامسين، حرك اليدين للداخل على شكل دائرة للداخل حتى يتلامس أطراف إصبعي الصغرى مرة أخرى.

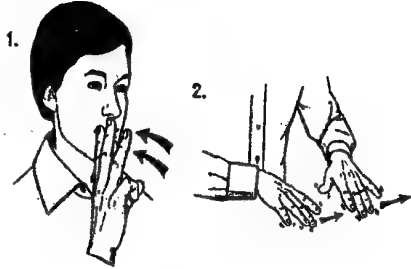


المحيط. البحر



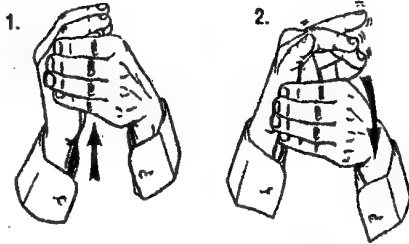
اجعل طرفي إصبعي الصغيرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لأسفل ثم حركهما للأمام حركة تموجيه.

النهر



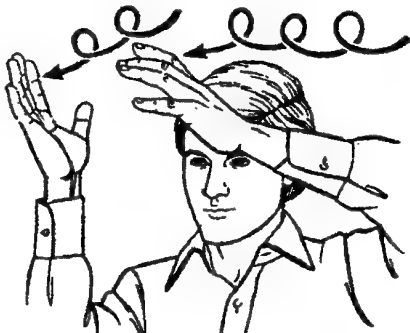
اجعل طرفي إصبعي الصغيرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لأسفل ثم حركهما جانباً فى اتجاه اليمين.

ينطلق. يفجر. ينبت



اجعل اليد اليسرى منحنية للداخل ومتجهة للأمام ، ثم مرر من داخلها اليد اليمنى المنحنية من أسفل لأعلى ، ثم حول اليد اليسرى ثم لأسفل مع ثنى أصابع اليد اليمنى حول راحة اليد اليسرى .

زوبعة. سحابة. عاصفة



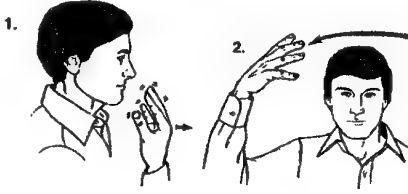
اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للأمام و لأعلى ثم حركهما فى نفس الوقت للأمام حركة لولبية .

السماء-الفراغ



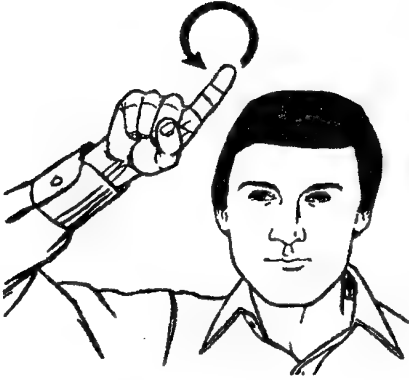
ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين.

قوس قزح



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل أمام الفم ، ثم حرك الأصابع حركة اهتزازيه بسيطة مع تحريك اليد للأمام ، ثم ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين.

الشمس



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل إصبع السبابة مستقيماً لأعلى ، ثم من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية .

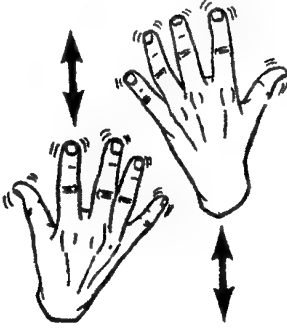
شروق الشمس



من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية بإصبع السبابة اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع قبض أصابعها ثم بسطها للأمام .

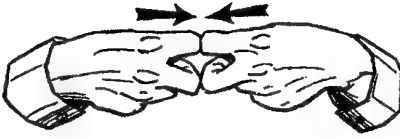
نار. احتراق. لهيب

اجعل أصابع اليدين متجهة لأعلى مع تحريك الأصابع حركة اهتزازيه بسيطة، ثم ارفع و اخفض اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .



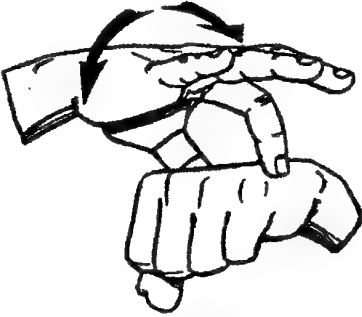
الكهرباء

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و مواجهتين للداخل مع جعل إصبعي السبابة و الوسطى لكل يد ممتد قليلاً للأمام ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أصابع السبابة والوسطى لليدين معاً.



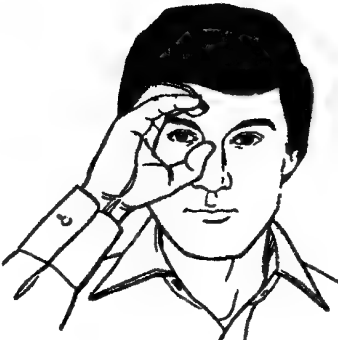
الجغرافيا. الكرة الأرضيه. برى

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم امسك بجانبى راحة اليد بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً.



القمر

أمام العين اليمنى كون شكل دائرة بواسطة أصابع اليد اليمنى بحيث يقابل إصبع الإبهام باقى أصابع اليد .



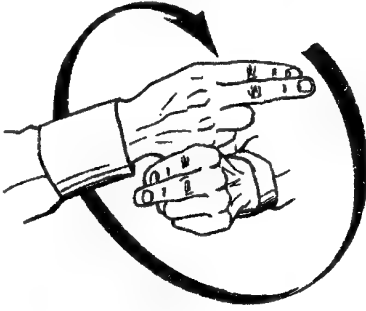
النجوم - مرصع بالنجوم

اجعل إصبعي السبابة لليدين يشيرا إلى أعلى، ثم حركهما الواحد تلو الآخر إلى أعلى .



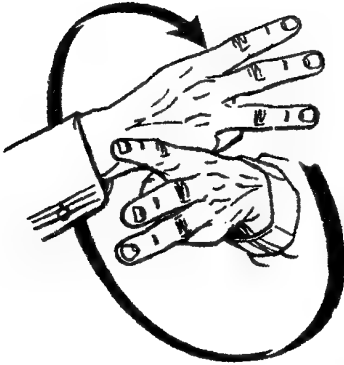
الكون

اجعل إصبعي السبابة والوسطى لليدين مستقيمين و يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى فى حركة دائرية من الخارج للداخل .



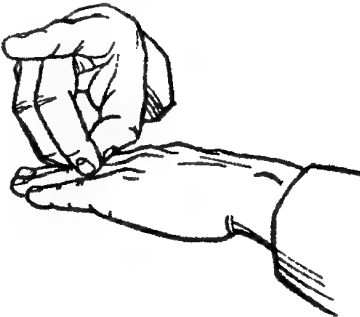
العالم

اجعل أصابع الإبهام والصغرى لليدين منقبضة مع جعل باقى أصابع اليدين مستقيمه للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى فى حركة دائرية من الخارج للداخل .



الماس

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم ضع اليد اليمنى عموديه على ظهر راحة اليد اليسرى بحيث تكون منقبضة ويشير إصبع السبابة للأمام .



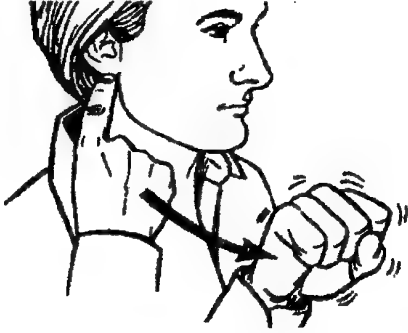
الذهب

أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى على أسفل الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد و إبقاء إصبع الصغرى يشير للأمام .



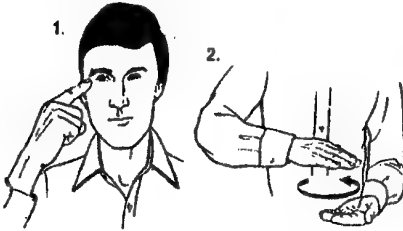
الفضة

أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى على أسفل الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد .



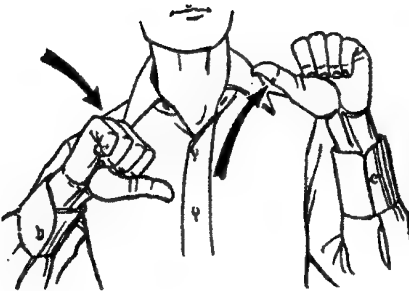
الظل

حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام العين اليمنى من اليسار إلى اليمين ، ثم اجعل راحة اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانية أفقيه أعلى اليد اليسرى .



علوم-أحياء-كيمياء-تجربه

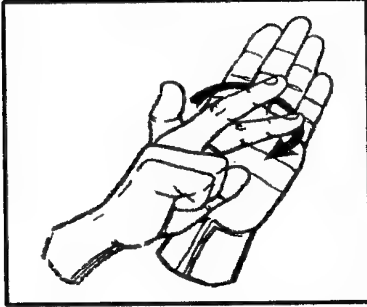
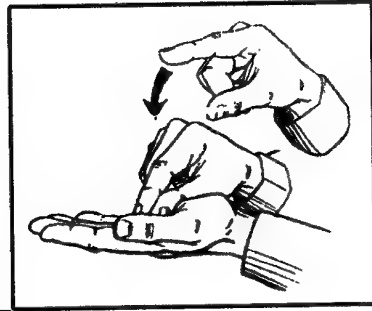
اجعل أصابع اليدين متقبضة مع جعل إصبعي الإبهام مستقيمين ، حرك اليدين للداخل و الخارج و لأعلى و لأسفل بالتبادل أمام الصدر .



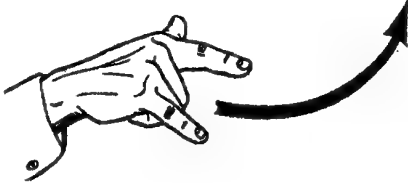
	<p>قذيفة - صاروخ</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ، مع جعل أصابع اليد اليمنى منقبضة فيما عدا إصبعي السبابة و الوسطى اجعلهما مستقيمين وملتفين على بعضهما ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى و للأمام من جانب اليد اليسرى .</p>
	<p>مدار - فلك</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى حول اليد اليسرى في شكل دائرة ، ثم حركة لداخل راحة اليد اليسرى المنقبضة .</p>
	<p>ماكينه - محرك - مصنع</p> <p>اجعل أصابع اليدين متشابهة وهي مواجهة لبعضها ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى ولأسفل .</p>
	<p>أسلوب - تنوع - اختلاف</p> <p>اجعل أصابع السبابة و الوسطى و الإبهام لليدين مستقيمة و متجهة للأمام مع قبض باقي أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى حول اليد اليسرى على شكل دائرة رأسيه .</p>

الفصل الثاني

السفر والإجازات والمواقع والوجهات



طائرة - طيران



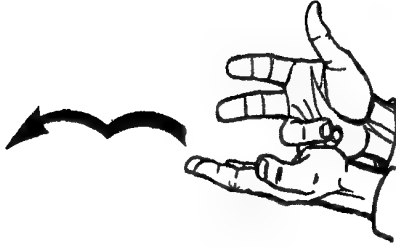
اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأسفل مع قبض إصبعى الوسطى والبنصر ، ثم حرك اليد للأمام ولأعلى.

الزورق - القارب



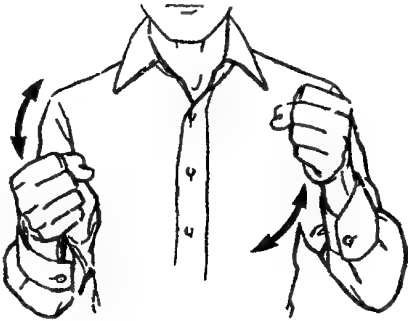
اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى و متلاصقتين من الجانب ، ثم حرك اليدين للأمام على مراحل .

السفينة



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ضع اليد اليمنى عموديه عليها مع قبض إصبعى البنصر والصغرى ، ثم حرك اليدين معاً للأمام على مراحل.

الدراجة النارية - الموتوسيكل



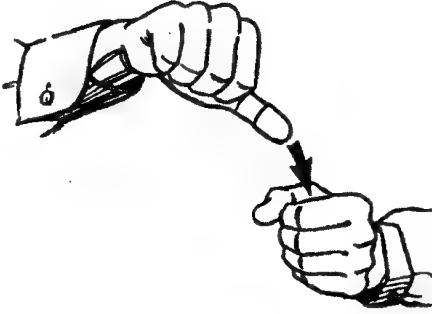
اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، ضعهما على مستوى واحد ثم حرك اليدين من المعصم للأمام و للخلف.

الجر



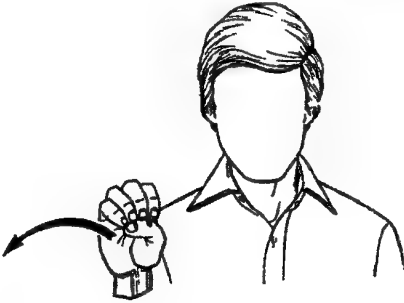
اجعل اليد اليسرى منقبضة مع وضعها على الناحية اليمنى للصدر، ثم مرر إصبعي السبابة و الوسطى المستقيمين والمتجهين لأعلى على مراحل أسفل اليد اليسرى .

البنزين - محطة البنزين



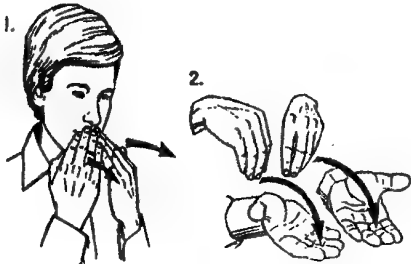
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام، حرك إبهام اليد اليمنى المنقبضة تجاه داخل تجويف قبضة اليد اليسرى .

عيد الفصح



اجعل اليد اليمنى منقبضة و فى مستوى الكتف ، ثم حركها تجاه اليمين قليلاً .

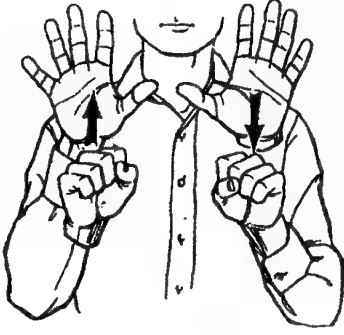
الشكر



ضع أطراف أصابع اليدين أمام الفم ، ثم حرك اليدين للأمام مع جعلهما ينحنيان لأسفل ثم ينبسطا و تكونا متجهتين لأعلى.

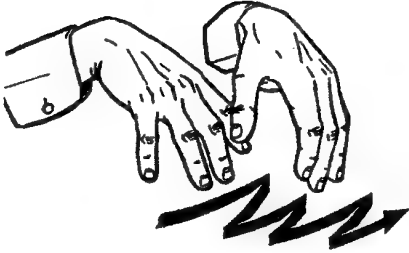
ألعاب نارية

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى و مواجهتين للأمام ، ثم حركهما بالتبادل لأعلى و لأسفل .



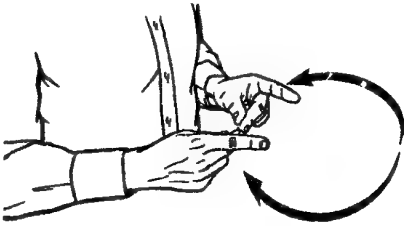
استعراض - موكب

اجعل كلتا اليدين منحنية و متجهة لأسفل، ثم حركهما معاً يميناً و يساراً وللأمام.



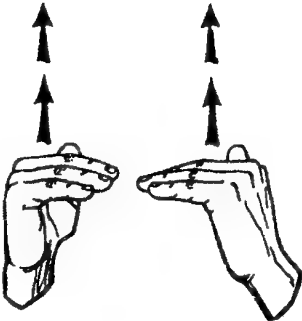
مكان - مساحة - موقع

من نقطه بعيدة عن الجسم ارسم دائرة من خلال تحريك إصبعي السبابة لليدين معاً للداخل تجاه الجسم .



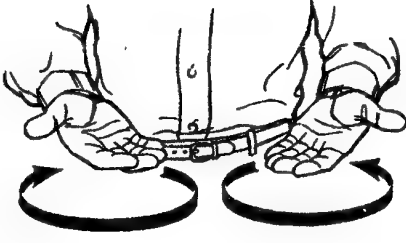
مرتفع - متقدم - ترقية

اجعل أصابع اليدين على شكل زاوية قائمة مع جعل اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى على مراحل.



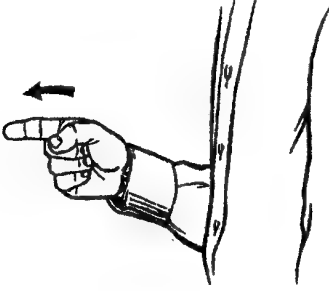
هنا

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين
لأعلى من الداخل إلى الخارج على شكل
دائرتين أفقيتين.



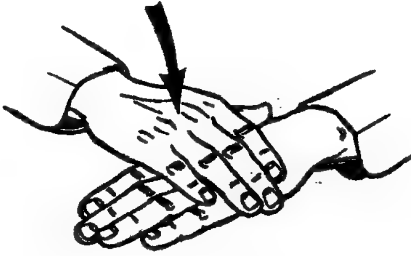
هناك

أشر بإصبع السبابة اليمنى إلى المكان الذى
تريد تحديده.



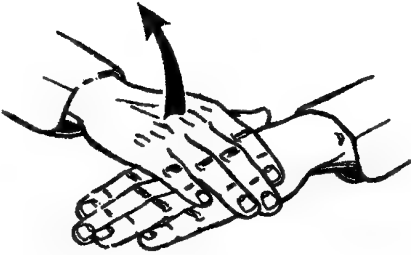
على

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين
لأسفل، ثم ضع راحة اليد اليمنى أعلى ظهر
راحة اليد اليسرى .



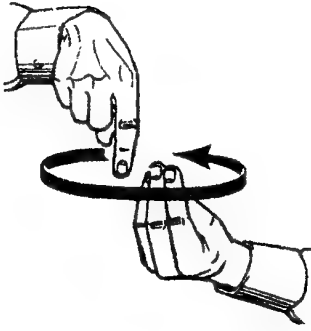
يبعد - ينزع

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل
بحيث تكون راحة اليد اليمنى أعلى ظهر
راحة اليد اليسرى ، ثم ارفع راحة اليد
اليمنى بعيداً و لأعلى عن راحة اليد اليمنى.



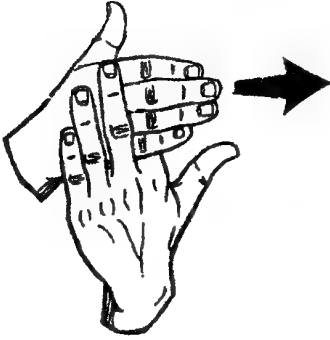
حول - الدوران حول

اجعل أصابع اليد اليسرى منضمه إلى بعضها و متجهة لأعلى ، ثم ارم دائرة أفقيه حول اليد اليسرى بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى المتجه لأسفل .



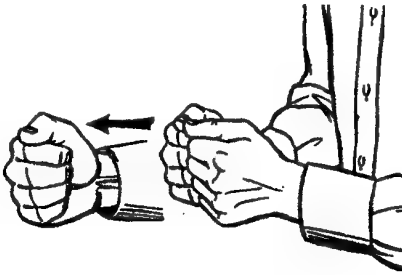
المرور خلال

مرر أصابع اليد اليمنى المنبسطة والمتجهة للأمام من بين إصبعي السبابة والوسطى لليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأعلى .



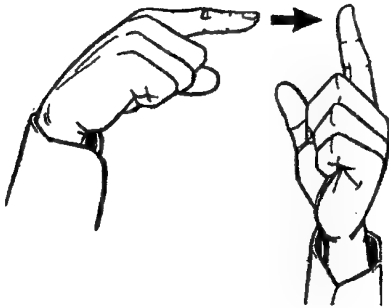
الاستمرار - استمر

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متلامستين أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أمام اليد اليسرى .



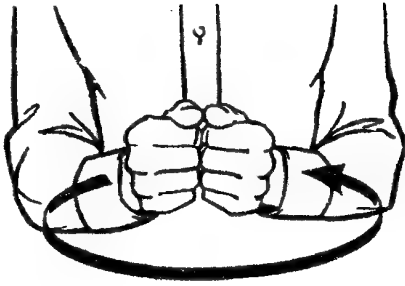
تجاه - في اتجاه مقابل

اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة اليمنى تجاه إصبع السبابة اليسرى و حركة تجاهه .



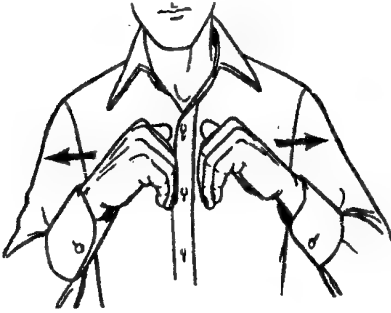
معا - سوياً

اجعل اليدين منقبضتين و متلامستين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما حركة دائرية أفقيه من اليمين إلى اليسار .



منفصل - مستقل

ضع كلتا اليدين منحنيتين للداخل ولأسفل أمام منتصف الصدر ، ثم حركهما في نفس الوقت بعيداً عن بعضهما للخارج .



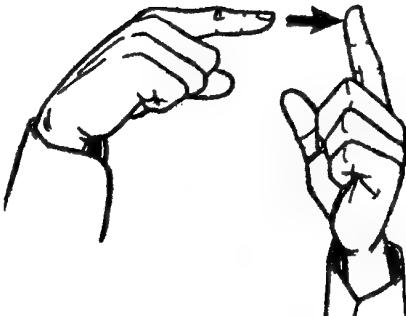
ياخذ من

اجعل إصبع السبابة اليسرى يشير لأعلى ، اسحب اليد اليمنى المنقبضة من أمامه بعيداً عنه .



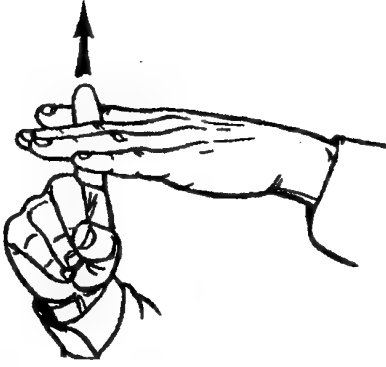
يعطى إلى

اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة اليمنى تجاه إصبع السبابة اليسرى و حركة تجاهه .



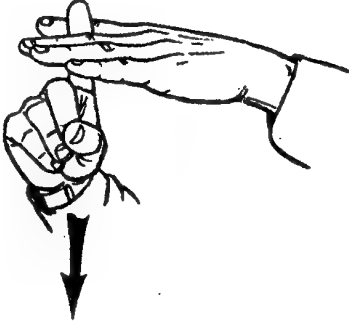
يظهر - يدفع لأعلى - يرتفع

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابة اليمنى من أسفل إلى أعلى بين إصبعى السبابة والوسطى لليد اليسرى .



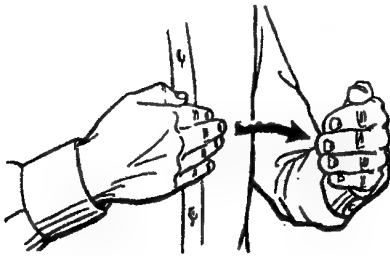
يختفى

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومواجهة لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابة اليمنى من أعلى إلى أسفل بين إصبعى السبابة والوسطى لليد اليسرى .



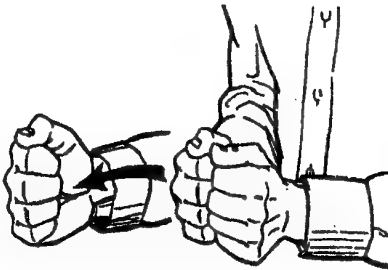
قريب - متتالي - بجوار

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين للجسم ، بحيث تكون اليد اليسرى بعيدة قليلاً عن الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى فى اتجاه اليد اليسرى .



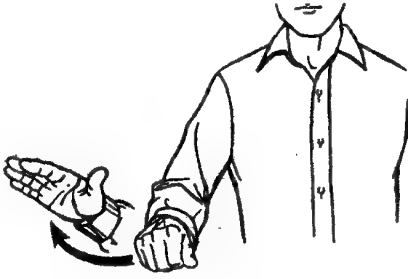
بعيد - متباعد

اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتلامستين أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى بعيداً عن اليد اليسرى .



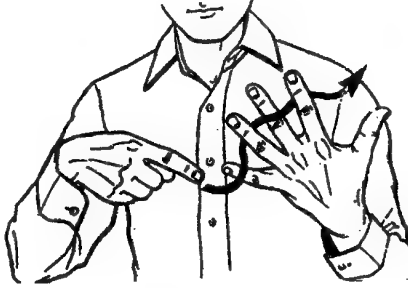
بعيداً عن

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام،
ثم حركها بعيداً عن الجسم ولأعلى مع بسط
أصابعها بحيث تكون مواجهة لأسفل.



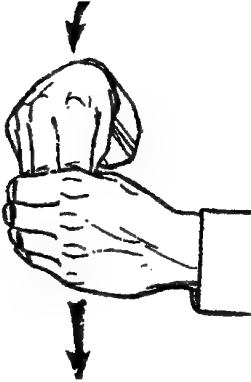
بين

اجعل أصابع اليد اليسرى منبسطة ومتباعدة
عن بعضها و متجهة لأعلى، مرر إصبع
السبابة اليمنى بين أصابع اليد اليسرى بدأ
بإصبع الصغرى حتى تصل لإصبع الإبهام
بالتبادل .



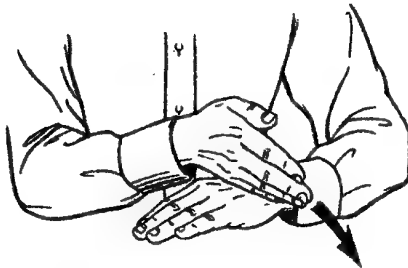
للداخل - يدخل

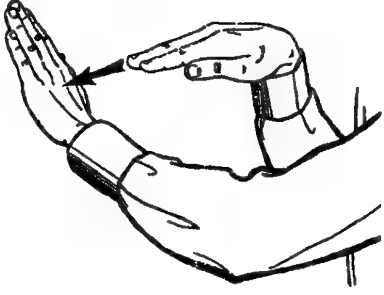
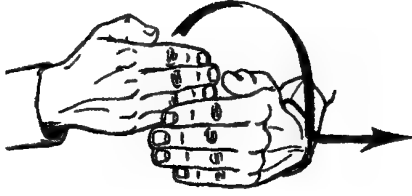
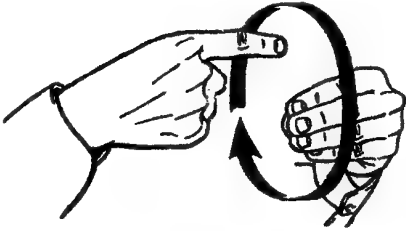
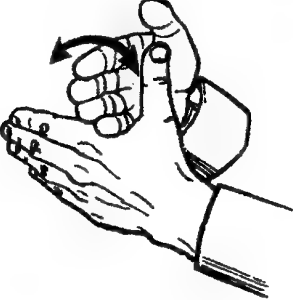
اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل
واليد مواجهة للداخل ، ثم مرر أصابع اليد
اليمنى خلال التجويف الذي تصنعه راحة
اليد اليسرى، بحيث تكون حركة اليد
اليمنى من أعلى إلى أسفل .



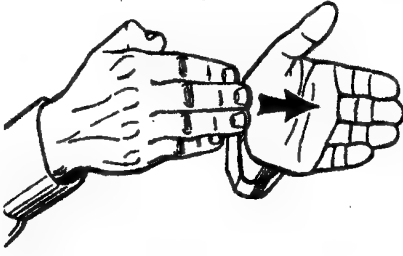
يعبر - يمر عبر - على - خلال

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة
لأسفل ، ثم مرر اليد اليمنى المنبسطة
العمودية على ظهر راحة اليد اليسرى من
اتجاه الجسم إلى الخارج .



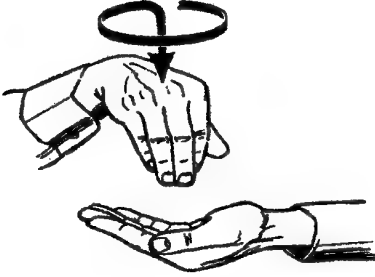
	<p>يصل إلى</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى ومواجهة للخارج ، ثم حرك راحة اليد اليمنى المنبسطة المواجهة لأسفل من خلف اليد اليسرى فى اتجاه ظهر راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>يتخطى عقبة - يمر أعلى مرتفع</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين وعموديتين موجهتين للجسم بحيث تكون اليد اليمنى للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام من أعلى اليد اليسرى فى الاتجاه الخارجى.</p>
	<p>يدور حول</p> <p>اجعل أصابع اليد اليسرى متلاصقه واليد منحنية قليلاً و مواجهة للجسم ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى حركة دائرية رأسية من الداخل للخارج حول أصابع اليد اليسرى .</p>
	<p>بين - يمر بين</p> <p>اجعل كلتا اليدين منبسطتين وعموديتين على بعضهما بحيث تضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بين الإبهام والسبابة ، ثم من نقطة ارتكاز اليد اليمنى حرك راحة اليد للأمام وللخلف .</p>

عكس - يقابل



اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين في وضع موازى لبعضهما و متجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين مسافة قليلة للخارج .

مركز - مركزي - وسط



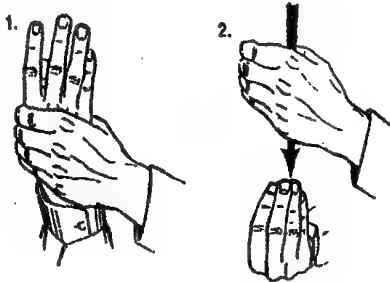
اجعل اليد اليسرى منحنية قليلاً ومواجهة لأعلى ، و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى وأصابعها منحنية لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى على شكل دائرة أفقية ثم حركها تجاه راحة اليد اليسرى .

ركن - زاوية



اجعل كلتا اليدين منبسطتين و موجهتين للجسم ، ثم اجعلهما على شكل زاوية قائمة بتماس أطراف أصابع اليدين .

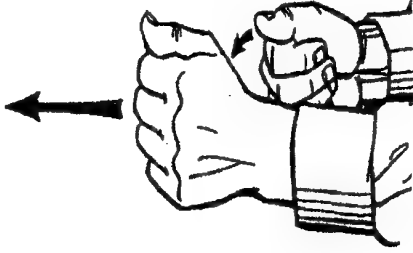
غائب - رحل



اجعل أصابع اليد اليمنى متجهة لأعلى مع القبض عليها باليد اليسرى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع قبض أصابعها و جعلها متجهة لأعلى .

يتبع - يتتبع - يطارد

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للخارج ، ثم حرك اليد اليسرى للأمام واليد اليمنى تجاه اليد اليسرى.



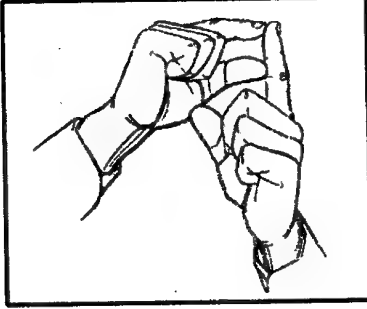
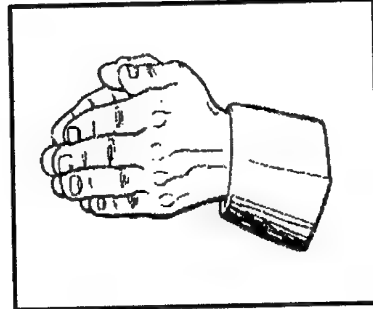
يتقدم - إلى الأمام - يسبق

اجعل كلتا اليدين على شكل زاوية قائمة (الأصابع مع راحة اليد) مع جعلهما مواجهتين للداخل ، ثم حرك اليدين معاً في نفس الوقت للخارج .



الفصل التاسع

الأفكار والانفعالات والأفكار المبهدة



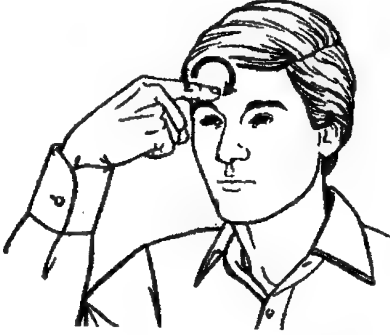
العقل - الإدراك - الذهن

اجعل سبابة اليد اليمنى يلامس منتصف الجبهة ، ثم حرك اليد اليمنى قريباً وبعداً بالنسبة للجبهة .



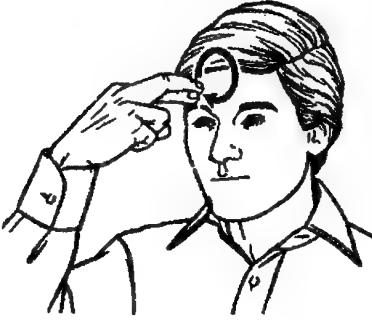
يفكر - يتأمل

اجعل إصبع الإبهام لليد اليمنى يشير إلى الجبهة ، ثم حركه حركه دائريه أمام الجبهة .



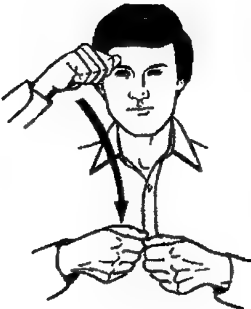
الرشد

اجعل إصبع الوسطى يلتف على إصبع السبابة لليد اليمنى ، ثم ضعهما فى وضع يشير إلى الجبهة ، ثم حركهما حركه دائريه أمام الجبهة .

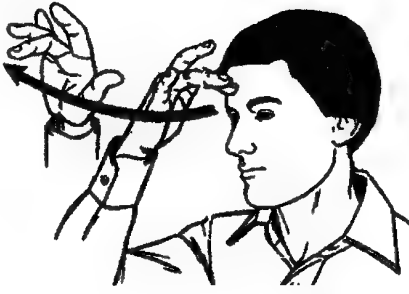


يتذكر - يسترجع - ذاكره

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى فى مستوى أمام الصدر و اليد اليمنى فى مستوى أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتستقر فى موضع مواجهة اليد اليسرى .

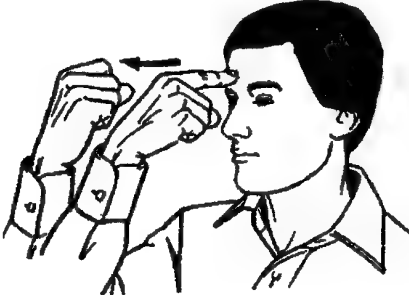


ذكي - مشرق - منير - ماهر



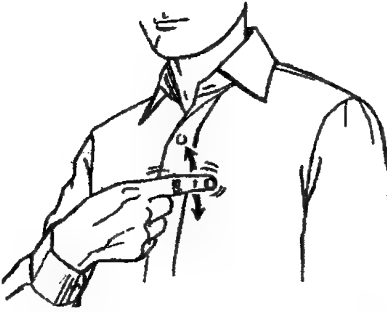
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، ثم أشر بإصبع الوسطى إلى الجبهة ثم حرك أصابع اليد تجاه الخارج.

التذكر



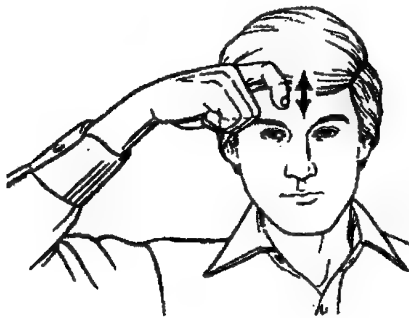
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير إلى منتصف الجبهة، اسحب اليد للخارج مع قبض أصابع اليد .

الضمير - إدانه - تجريم



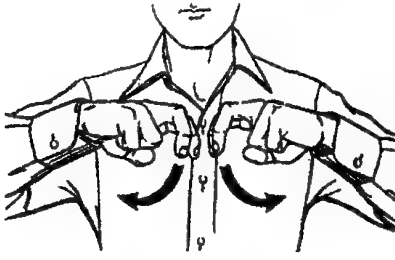
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يلامس الجبهة اليسرى من الصدر ، ثم حرك الإصبع ليضغط قليلاً على الصدر ولأعلى ولأسفل و هو ملامس للصدر .

حكمه - فكر - عاقل



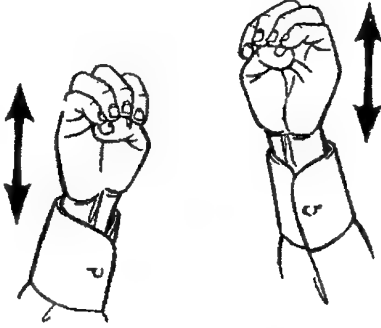
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى منحني لأسفل مع قبض باقى أصابع اليد مع وضع اليد أمام الجبهة ، ثم حرك اليد قليلاً لأعلى ولأسفل .

يحلل الأفكار



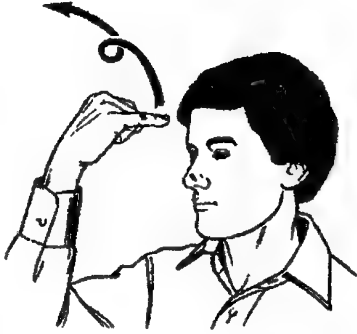
اجعل أصابع السبابة و الوسطى لليدين منحنيين لأسفل مع قبض باقى أصابع اليدين ، ضع اليدين أمام الصدر فى وضع متقابل ، ثم حرك اليدين لأسفل و للخارج قليلاً .

يقيم - يعتبر



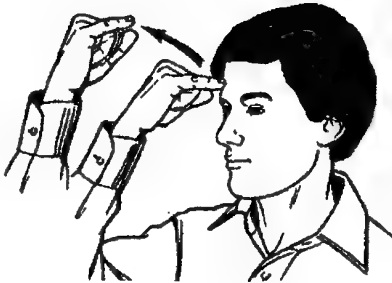
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين بالتبادل لأعلى و لأسفل .

التخيل - الخيال - الوهم



اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يشير للجبهة ، ثم حرك اليد حركه حلزونية للخارج قليلاً .

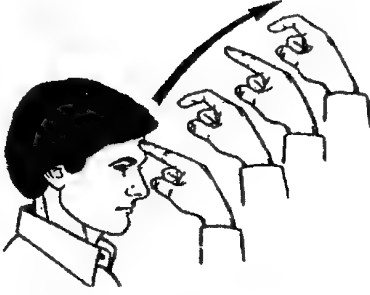
فكره - مفهوم - عقيدة - رأى



اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يلامس الجبهة مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد قليلاً للخارج .

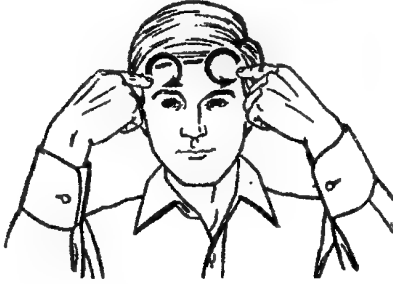
الحلم - الأحلام - يحلم

ضع إصبع السبابة لليد اليمنى على الجبهة، ثم اسحب اليد للخارج ولأعلى على مراحل مع جعل إصبع السبابة يستقيم ثم ينحني قليلاً للداخل مرات متعددة .



يعتبر - يقدر

اجعل إصبعي السبابة لليدين يشيرا إلى جانبي الجبهة مع قبض باقي أصابع اليدين، ثم حرك اليدين حركه دائريه داخلية في نفس الوقت .



فضولى

بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى امسك مقدمة الرقبة أمام الحنجره، ثم حرك اليد من المعصم حركة جانبيه فى الاتجاهين .

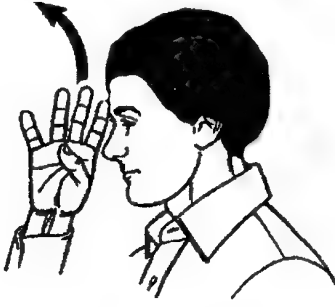


يظهر - يتأمل - يعلن عن فكره

ضع اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل أمام الوجه ، ثم لف اليد من المعصم فى الاتجاه الأيمن .



يُبدع - يبتكر



اجعل أصابع اليد اليمنى أمام الجبهة وهي منبسطة ومتجهة لأعلى مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حرك اليد لأعلى و للخارج قليلاً .

يُعلم - معلومات - ملاحظات



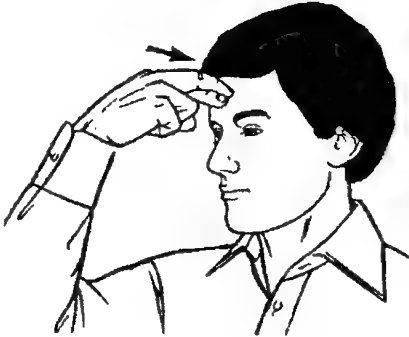
اجعل أصابع اليدين مضمومه للداخل وضعهما بحيث يلامس أطراف الأصابع جانبي الجبهة أعلى الحاجبين ، ثم حرك اليدين لأسفل لتصبحا في مستوى الصدر مع بسط راحتي اليدين وجعلهما مواجعتين لأعلى و للخارج .

الخبره



اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل بحيث يتركز إصبع الإبهام على الخد الأيمن وباقي الأصابع على الجانب الأيمن للجبهة ، ثم اسحب اليد لأسفل بعيداً عن الوجه مع ضم الأصابع لبعضها .

التذكيره



اجعل إصبع الوسطى لليد اليمنى يلتف على إصبع السبابة مع قبض باقي أصابع اليد ، ثم حرك اليد لترتكز أطراف إصبعي السبابة و الوسطى على الجبهة .

	<p>الوسيلة - النية - الغرض</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام في وضع عمودي ، مع جعل أطراف إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى يرتكزا على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك إصبعي السبابة والوسطى حركه دورانيه أمام راحة اليد اليسرى.</p>
	<p>النسيان</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و مرتكزه على الجبهة ، ثم اسحب اليد في الاتجاه الأيمن مع قبض أصابع اليد .</p>
	<p>النكاء - المعرفة - الإدراك</p> <p>اجعل اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، ثم حركها لترتكز أطراف أصابعها عدة مرات على منتصف الجبهة .</p>
	<p>عدم المعرفة - عدم الإدراك</p> <p>ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الجبهة واليد منبسطة و مواجهة للوجه ، ثم حرك اليد حركه دورانيه من المعصم لتصبح مواجهة للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد .</p>

واسع الأفق - متفتح الذهن



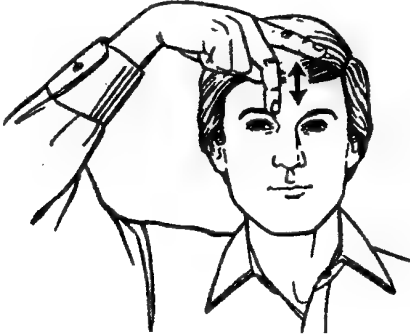
اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للأمام ومواجهتين لبعضهما و هما فى مستوى جانبي الرأس ، ثم حرك اليدين للخارج ولأعلى قليلاً فى نفس الوقت .

ضيق الأفق - منغلق الذهن



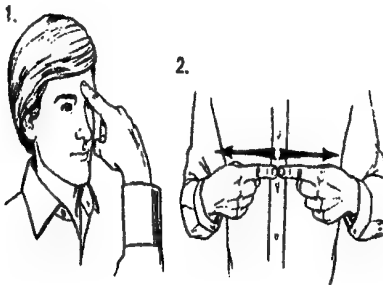
اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للأمام ومواجهتين لبعضهما و هما فى مستوى جانبي الرأس ، ثم حرك اليدين للداخل ولأعلى قليلاً فى نفس الوقت .

الفلسفه



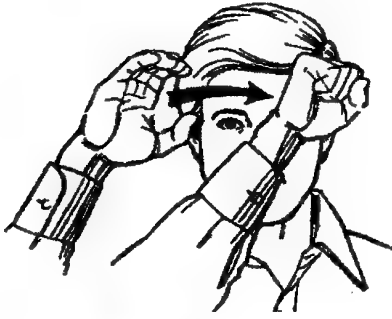
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى مستقيم وإصبع الوسطى متجه لأسفل مع وضع اليد فى مستوى أمام الرأس ، ثم حرك اليد لأعلى و لأسفل قليلاً من المعصم .

عدم الموافقة - التضاد - العكس



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لمنتصف الجبهة و يلامسها ، ثم اجعل اليدين منقبضتين مع إبقاء إصبعي السبابة يشيران لبعضهما فى وضع متقابل ثم حرك اليدين حتى يتلامس طرفي إصبعي السبابة لليدين .

يخمن - يخطئ المسعى



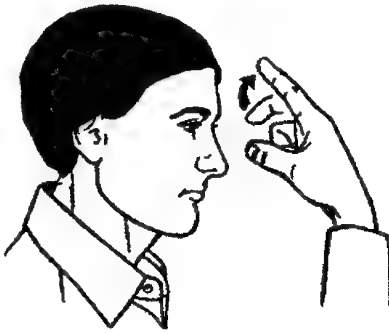
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية ومتجهة
جهة اليمين أمام الرأس ، ثم حرك اليد في
اتجاه اليسار مع قبض أصابع اليد .

سرى - خاص - شخصى



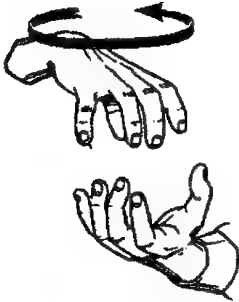
ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم مع جعل
إصبع الإبهام متجه لأعلى قليلاً و مرتكز
على الفم .

يشك - مريب



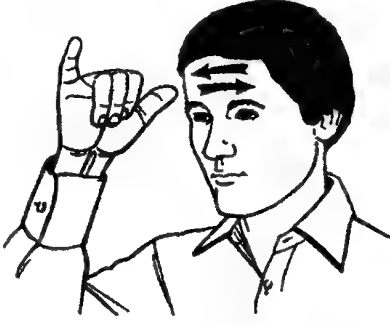
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً
للداخل و مواجهة للوجه ، ثم حرك إصبع
الوسطى لأعلى ولأسفل عدة مرات .

يرتبك - يخلط - مشوش



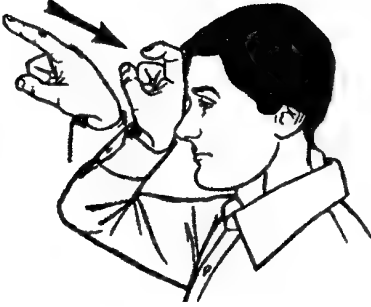
اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه للداخل
واليد موجهه لأعلى ، وأصابع اليد اليمنى
منحنيه للداخل واليد موجهه لأسفل أعلى
اليد اليسرى ، ثم لف اليد اليمنى من المعصم
في الاتجاه الأيمن .

أحمق - هراء - سخيف



اجعل اليد اليمنى فى مستوى الرأس مع جعل إصبع الإبهام يشير للجبهة وإصبع الصغرى يشير لأعلى ، مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد يميناً و يساراً .

مخير - مربك



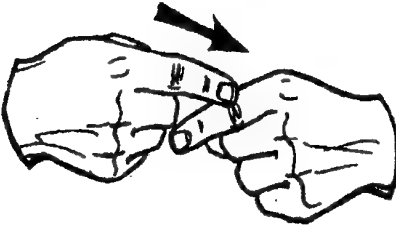
اجعل اليد اليمنى فى مستوى الرأس مع توجيه إصبع السبابة وكأنه يشير إلى الخارج ، ثم اسحب اليد تجاه الجبهة مع ثنى إصبع السبابة للداخل .

غير متقن - رأساً على عقب



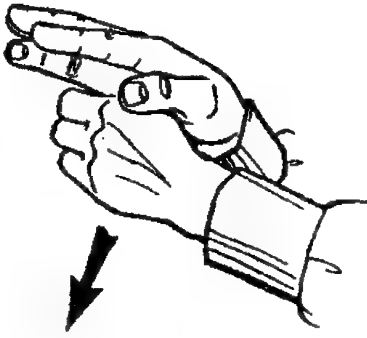
اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، ثم حركهما بالتبادل لتأخذ كل يد مكان اليد الأخرى .

متضاد - متعارض مع



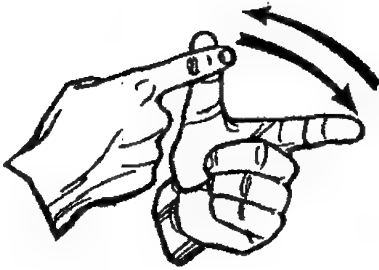
اجعل أصابع اليدين منقبضة فيما عدا إصبع السبابة لليدين ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليصبح عمودى على إصبع السبابة لليد اليسرى من أعلى .

الضغط - الشده



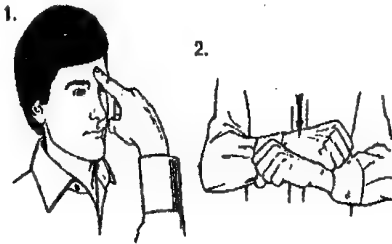
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأمام، ثم ضع راحة اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى و حرك اليدين لأسفل .

كل - أو



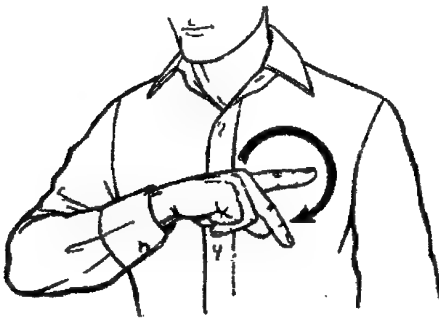
اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير للأمام و إصبع الإبهام يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى بين إصبعي اليد اليسرى .

السلوك - العاده التى لا يمكن الإقلاع عنها



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لمنتصف الجبهة ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد لترتكز أعلى اليد اليسرى المنقبضة أمام الصدر .

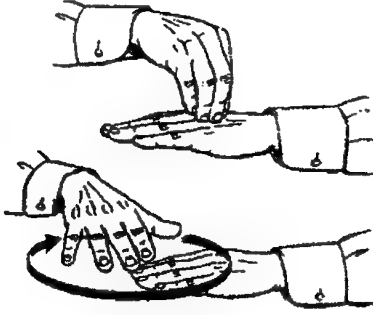
صفات الشخصية - الطباع - الهيئه



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير إلى جهة اليسار و إصبع الوسطى يشير لأسفل مع قبض باقى أصابع اليد مع وضع اليد أمام الصدر ، ثم لف اليد من المعصم فى الاتجاه الأيمن .

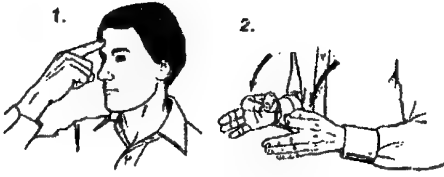
التأثير

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل مع ضم أصابع اليد اليمنى لأسفل ووضعتها أعلى ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى مع حركه دائريه أفقيه أعلى اليد اليسرى.



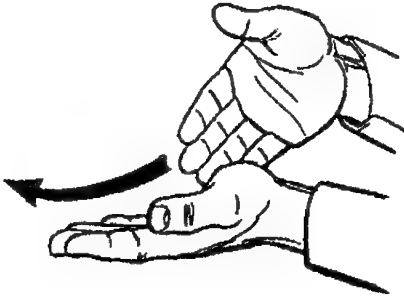
اتخاذ القرار-القرار-التحديد

ضع طرف إصبع السبابة اليمنى على منتصف الجبهة ، ثم حرك اليدين لأسفل لتستقر أمام الجسم مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد .



حسناً

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم مرر عليها اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام بحيث تكون راحة اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى .

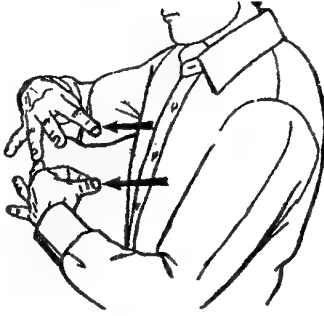


الثقة - الجراه

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأعلى في اتجاه الجانب الأيسر .

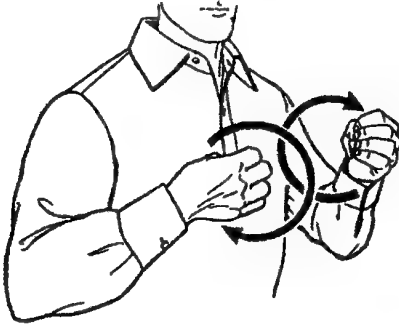


الإشارة - التشويق



اجعل أصابع اليدين منبسطة و بعيدة عن بعضها مع جعل إصبعى السبابة والإبهام لكل يد متلامسين و متجهين للصدر ، ثم اسحب اليدين للخارج فى نفس الوقت .

العواطف - الانفعال



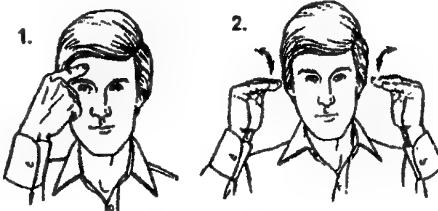
اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى ملامسه للصدر و اليد اليمنى بعيدة قليلاً عن الجسم و فى مستوى الصدر ، حرك اليد اليسرى حركه دائريه من الداخل للخارج ، و حرك اليد اليمنى حركه دائريه على الصدر من اليمين لليسار .

المشاعر - الدوافع - الأحاسيس



اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للصدر ، مرر إصبع الوسطى على الصدر من أسفل إلى أعلى .

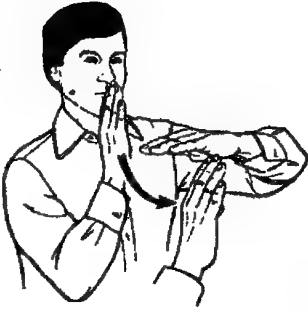
تمنى - توقع



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للجبهة ، ثم ضع اليدين منبسطتين بالقرب من جانبي الرأس و متواجهتين ، ثم حرك أصابع اليدين لأسفل و لأعلى عدة مرات .

	<p>نهايه</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة للأمام و لأعلى أمام الصدر بحيث يلامس إصبع الإبهام الصدر ، ثم حرك اليد للأمام ملتفه من المعصم .</p>
	<p>يحبب - يعجب</p> <p>اجعل إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى منحنين للداخل و مواجهين للصدر ، ثم اسحب اليد لأسفل مع ضم إصبعي السبابة و الإبهام لبعضهما .</p>
	<p>يسعد - يستمتع - يؤهل - استعداد</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسة للصدر، ثم حرك اليد على الصدر حركة دائريه .</p>
	<p>لهفه - طموح - قلق</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً للأمام وللخلف عدة مرات .</p>

متواضع - وديع - معتدل



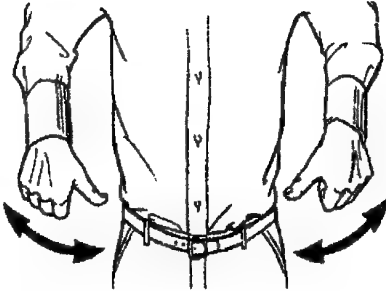
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى منبسطة وعمودية على القم ، ثم حرك اليد اليمنى ليلامس أطراف أصابعها راحة اليد اليسرى من أسفل.

فخور - متفطرس



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة بحيث يلامس إصبع الإبهام الصدر ، ثم مرر إصبع الإبهام لأعلى أمام الصدر .

يتفاخر - يتباهى



اجعل اليدين منقبضتين و في مستوى الوسط و يشير إصبع الإبهام إلى الداخل ، ثم حرك اليدين للداخل والخارج عدة مرات .

حسد



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى بين الأسنان الأماميه ، ثم حرك اليد برفق من المعصم يميناً و يساراً .

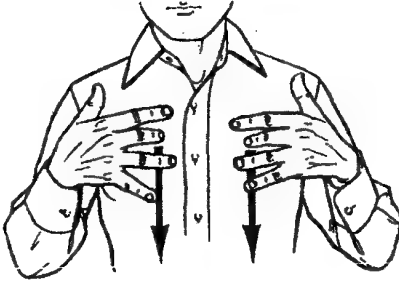
	<p>زهو</p> <p>اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليدين منبسطين و متجهين لأعلى و باقى أصابع اليدين منقبضتين ، ثم حرك إصبعي السبابة والوسطى لليدين للداخل و الخارج عدة مرات .</p>
	<p>الشفقة . العطف . الرحمة . التعاطف</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للصدر، ثم حرك إصبع الوسطى الملامس للصدر لأعلى ، ثم حرك اليد حركه دورانيه للخارج .</p>
	<p>محنه . ضيق الخلق . تقلب المزاج</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل قليلاً و اليد أمام الوجه ثم حرك اليد من المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .</p>
	<p>ساخط . مستاء . غاضب . مشمنز</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل مع الضغط قليلاً على الصدر، ثم حرك اليد من المعصم حركه نصف دائريه خفيفه فى الاتجاهين .</p>

غيور - حسود



اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى مستقيماً
وملامس للجانب الأيمن للقم مع قبض باقى
أصابع اليد ، ثم حرك اليد حركه نصف
دائريه من المعصم فى اتجاه الخارج .

انتقباض النفس - اخماد الهمه



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر
مع جعل إصبعى الوسطى لليدين يلامسا
الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل .

الظلم



اجعل أصابع اليدين منبسطتين ومتقابلتين
مع جعل إصبعى السبابة والإبهام لكل يد
يكون شكل دائرة ، ثم ثبت اليد اليسرى
وحرك اليد اليمنى أمامها من أعلى لأسفل .

الانتقام



اجعل اليدين منقبضتين و متقابلتين بحيث
يكون إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد شكل
دائرة ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما
ليتقابلا عند نقطه أمام الجسم .

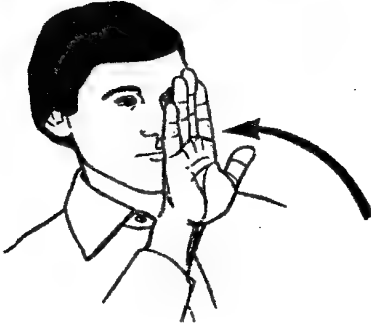
ضيق الأمل

ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على
الذقن أسفل الفم مباشرة .



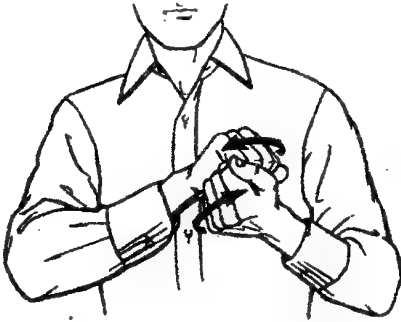
الإحباط

ارفع اليد اليمنى لتبقى منبسطة ومتجهة
للأمام في مواجهة الرأس .



الحزن العميق

اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد
اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين
حركه دورانيه عكس بعضهما.



المعاناه. الحزن

اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى
متجهة للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حركه
دورانيه حول معصم اليد اليسرى من أعلى
لأسفل .



	<p>الأسف - القلق</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليسرى أعلى من اليد اليمنى و اليدين أمام الوجه ، حرك اليدين حركه دورانيه فى نفس الوقت .</p>
	<p>مندهش - الدهشه - الدهول</p> <p>اجعل أصابع اليدين منقبضتين و فى وضع على جانبي الرأس ، ثم حرك إصبعى السبابة لليدين لأعلى فى نفس الوقت .</p>
	<p>مصدوم - مرتبك</p> <p>اجعل اليدين على جانبي الرأس بحيث تكون الأصابع منحنيه للداخل قليلاً و يكون إبهام كل يد مواجه لباقي الأصابع ، ثم حرك الإبهام و الأصابع لكل يد قريباً و بعداً عن بعضهما فى نفس الوقت .</p>
	<p>مضطرب</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملاسه للبطن، ثم حركها من المعصم بحيث تصبح مواجهة لأعلى و يكون جانب راحة اليد ملامس للبطن .</p>

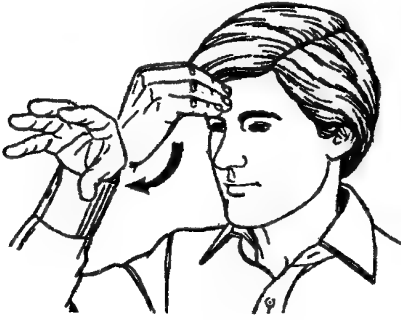
يخرج - خجول

اجعل اليدين منبسطين أمام الوجه ، ثم حركهما لأعلى و لأسفل بالتبادل عدة مرات.



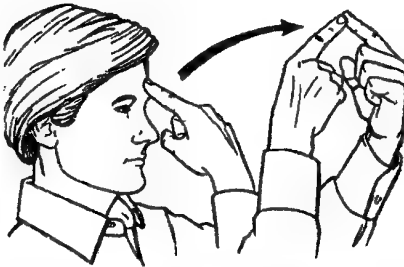
عناية - العناية

اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل تلامس الجبهة ، ثم حرك اليد لتشير أطراف الأصابع إلى الخارج .



الهدف - الطموح

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى في مستوى أعلى من الرأس قليلاً بحيث يشير إلى الداخل ، ثم ضع إصبع السبابة على الجبهة ثم حركه للخارج ولأعلى ليتلامس طرفي إصبعي السبابة لليدين معاً .



الصبر - التحمل

اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم ثم اسحبها لأسفل من تحت الأنف إلى الذقن .

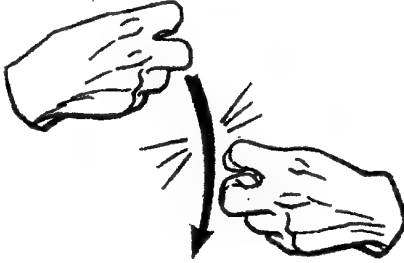


طيب - خيرى - مؤدب - كريم



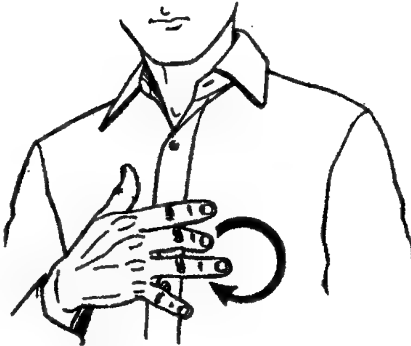
اجعل اليدين منبسطتين على الصدر بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه للخارج ثم جهة الصدر لتستقر أسفل اليد اليسرى.

وضيح - قاسى - بلا قلب



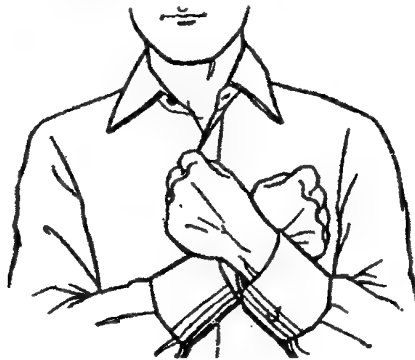
اجعل اليدين منقبضتين و متقابلتين مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لليدين قليلاً للخارج مع وضع اليد اليمنى أعلى قليلاً من مستوى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتلامس اليد اليسرى أثناء حركتها .

تقدير المجهود



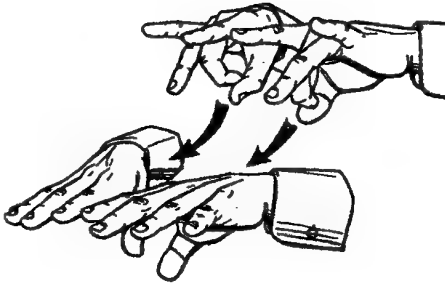
ضع اليد اليمنى المنبسطة على الجبهة اليسرى للصدر ، ثم ارسم دائرة بواسطة إصبع الوسطى .

الحب



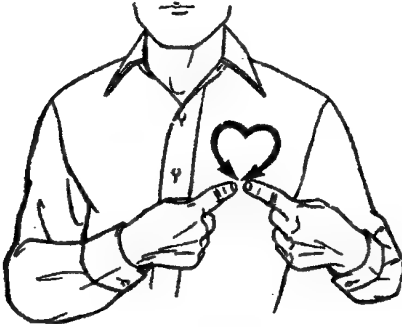
ضع اليدين منقبضتين و متقاطعتين على الجهة اليسرى من الصدر .

الكراهيه - اشمأذ من - استفزع



اجعل أصابع اليدين موجهتين لأسفل مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة والوسطى لكل يد على حده ، ثم حرك اليدين للأمام ولأسفل مع بسط أصابع اليدين.

القلب - العواطف



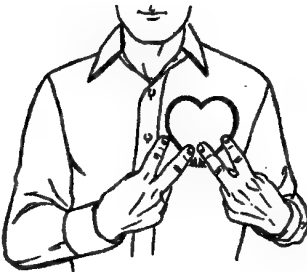
إرسم شكل القلب بواسطة إصبعي السبابة لليدين معاً على الجهة اليسرى من الصدر .

أنا أحبك



اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلى و موجهة للخارج ، ثم ضم إصبعي الوسطى و البنصر إلى راحة اليد .

محب - محبه - رساله غراميه



ارسم شكل القلب بواسطة إصبعي السبابة والوسطى لليدين معاً على الجهة اليسرى من الصدر .

منفرد - وحيد - موحش

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة ، ثم اسحب إصبع السبابة لأسفل أمام الفم.



مفضل

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسفل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى أسفل الذقن من المنتصف مع تحريك اليد جهة الفم قليلاً .



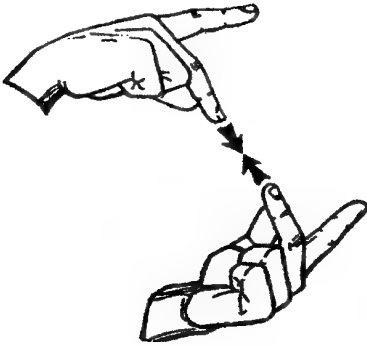
خاص - استثنائي - فائق - فريد

اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم اسحب إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى من أسفل إلى أعلى على إصبع السبابة لليد اليسرى .

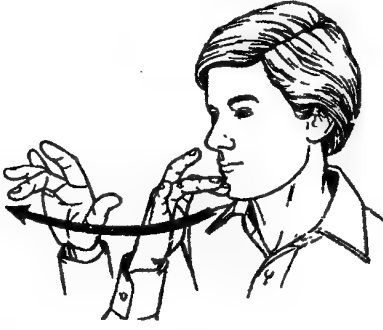


تماماً - تام - كامل

اجعل إصبع السبابة لكل يد ممتد للخارج مع جعل إصبع الوسطى يلامس إصبع الإبهام ، ثم اجعل اليدين متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أطراف أصابع الوسطى لليدين .



مَحْظُوفَا



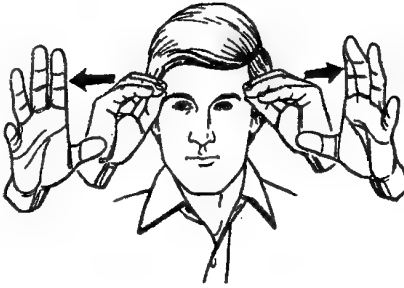
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً
للداخل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى
أسفل الذقن ، ثم حرك اليد للخارج مع
تغيير وضعها لتصبح متجهة للخارج .

مهم- ميزة- قيم- مفيد- ثمين



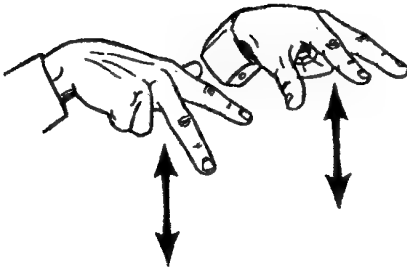
اجعل أصابع اليدين منبسطين ووجهيتين
لأسفل مع صنع شكل دائرة بواسطة إصبعي
السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم اسحب
اليدين معاً من الخارج للداخل لتصنعا شكل
دائرة .

مؤلم- فاجع- بشع- مؤثر



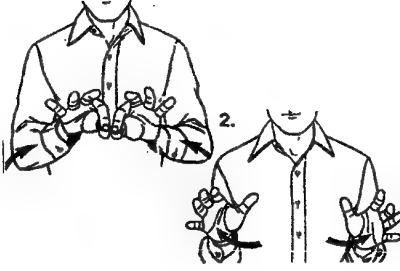
ضع اليدين و أصابعهما منحنيه للداخل على
جانبي الرأس بحيث تكون اليدين في وضع
متقابل ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت
جانباً للخارج مع بسط أصابع اليدين .

غير بارع- غير متقن- غير ملانم



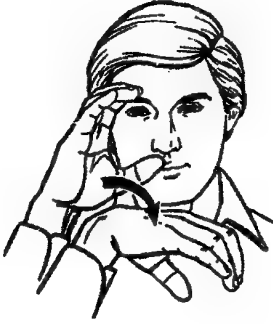
اجعل أصابع الإبهام والسبابة والوسطى
للإيديين منبسطة مع قبض باقي الأصابع
بحيث تكون اليدين مواجهة لأسفل ، ثم
حرك اليدين معاً لأسفل ولأعلى.

تافه - دون فائده



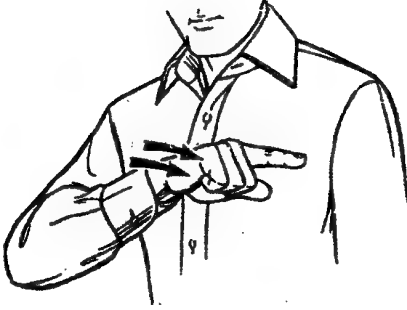
اجعل اليدين منبسطتين و موجهتين لأسفل مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتماس الدائرتين ، ثم حرك اليدين تجاه الخارج مع بسط أصابع اليدين و جعلهما موجهتين لبعضهما .

شاذ - ذو صفات غير عاديه



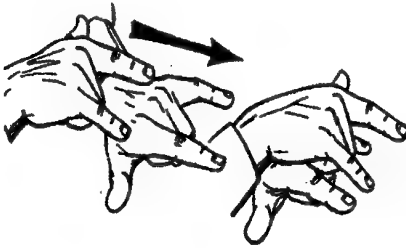
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل قليلاً و في مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليد لأسفل من المعصم لتصبح اليد موجهة لأسفل .

مذنب



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابة و جعله يشير تجاه اليسار ، ثم حرك اليد تجاه اليسار عدة مرات .

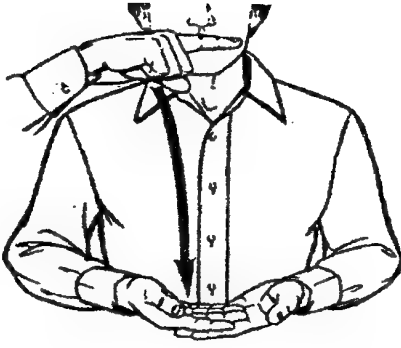
غشاش - مخادع - ماکر



اجعل أصابع اليدين موجهتين لأسفل مع قبض إصبعي الوسطى و البنصر و بسط باقي أصابع اليد ، ثم اسحب اليد اليمنى فوق اليد اليسرى من الخلف للأمام .

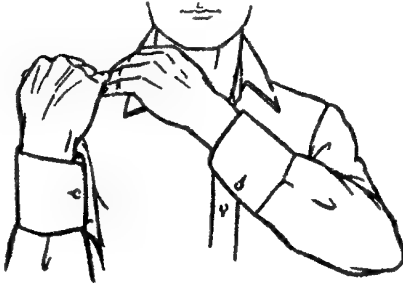
برهان - دليل - امتحان

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى واليد اليمنى منقبضة و يشير إصبع السبابة جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتستقر أعلى راحة اليد اليسرى ومع جعلها منبسطة و مواجهة لأعلى .



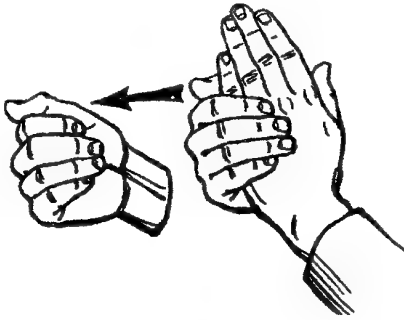
مسئولية - عبء - إلزام

اجعل اليدين منبسطتين و مرتكزتين على الكتف الأيمن .



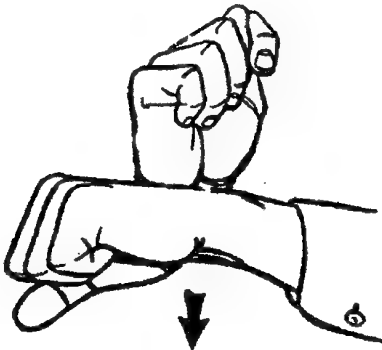
خبير - مهاره - قادر

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى مع لف راحة اليد اليمنى حول حافة اليد اليسرى ، ثم اسحب اليد اليمنى للأمام .



تقليد - حديث منقول

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى مواجهة لأسفل و اليد اليمنى متجهة لأعلى و اليدين متلامستين و في وضع عمودي ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل في نفس الوقت .

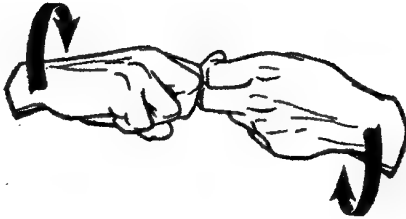


وعد



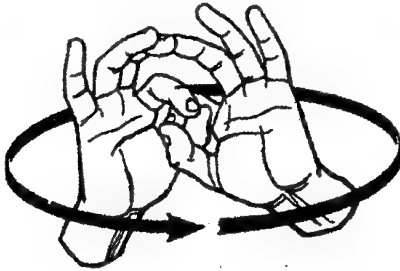
اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتجهة للأمام مع وضع إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم و قبض باقي أصابع اليد ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لترتكز على اليد اليسرى مع بسط أصابع اليد و جعلها مواجهة لليد اليسرى .

مشكله . معضله



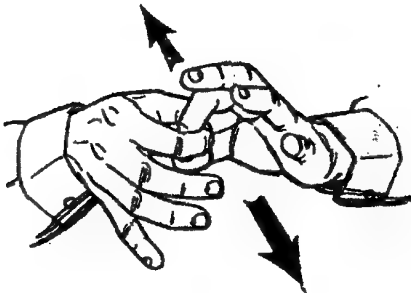
اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين ومتلامستين عند إصبعي السبابة والوسطى مع مد إصبعي السبابة والوسطى قليلاً للأمام ، ثم لف اليدين عكس بعضهما من المعصمين .

يتعاون



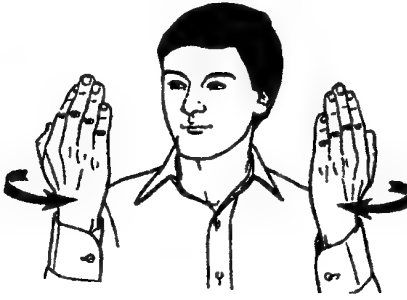
اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل مع تشبيك إصبعي السبابة والإبهام لليدين لصنع دائرتين متشابكتين ، ثم حرك اليدين معاً حركة دائرية أفقية .

الترابط . الانتماء . القرابه



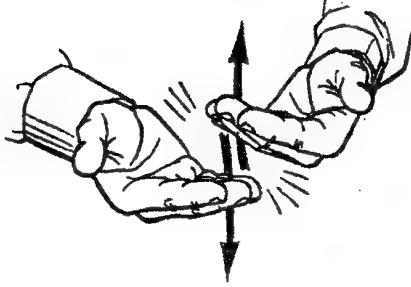
اجعل إصبعي السبابة والإبهام لليدين على شكل دائرتين متشابكتين معاً ، ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف عدة مرات .

قارن - ناقض



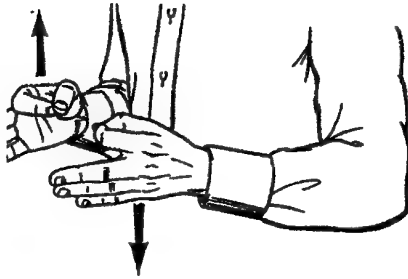
اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين لأعلى ومواجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معاً حركه التفافيه بحيث تصبح راحتا اليدين مواجهتين للوجه .

على أى حال - بغض النظر



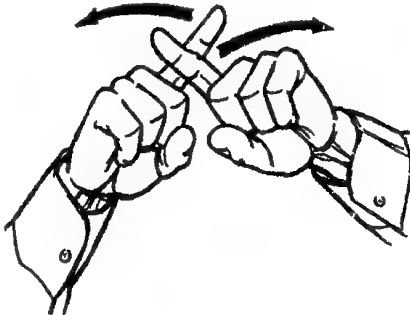
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليد اليسرى لأعلى ولأسفل مع جعلها تمس اليد اليمنى أثناء حركتها .

أداة الشرط "لو"



اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ومتجهتين للأمام مع جعل إصبعى السبابة والإبهام لكل يد يصنع شكل دائرة ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .

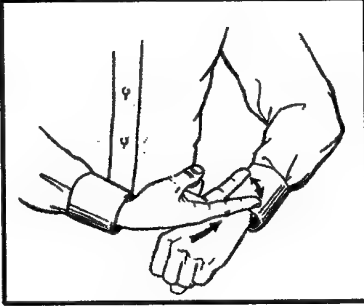
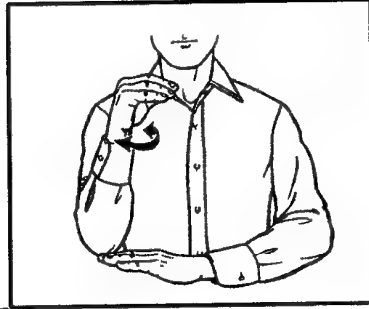
لكن - بالرغم من - على أن



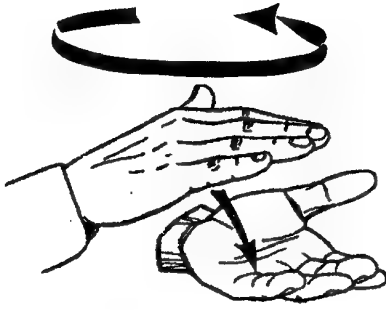
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى مع مد إصبعى السبابة لليدين وجعلهما متقاطعين ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما معاً فى نفس الوقت .

الفصل العاشر

التربية والوظائف ومفاهيم الاتصال



الكليه



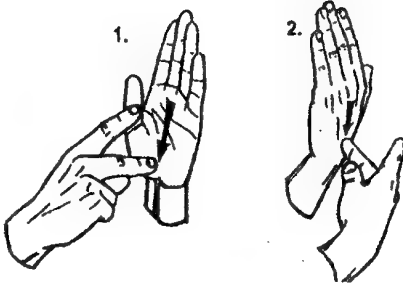
اجعل اليدين مبسطتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع تحريك اليد اليمنى حركه دائرية أفقية، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليد اليسرى.

طالب جامعى



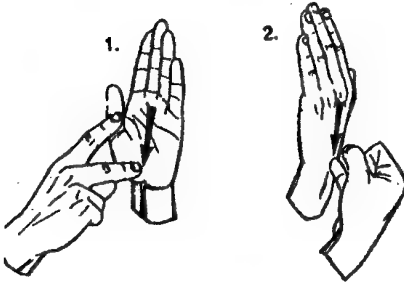
اجعل اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه فى مستوى العين منقبضة مع مد إصبعى السبابة و الإبهام للأمام، ثم اسحب اليد للخلف مع ضم إصبعى السبابة والإبهام.

برنامج



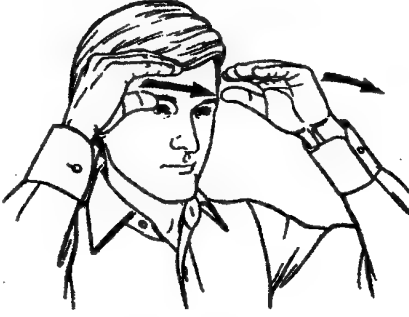
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف .

مشروع



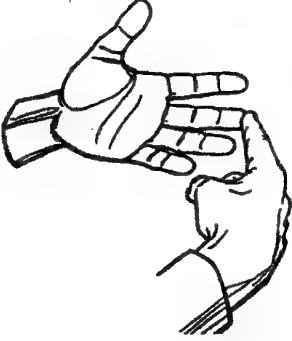
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف مرر طرف إصبع الصغرى .

يعلم



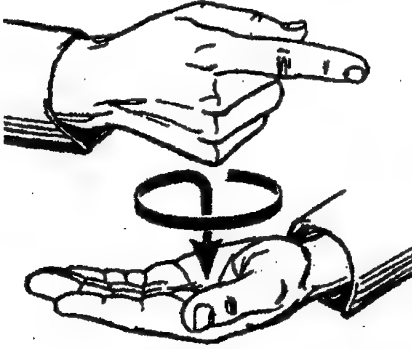
اجعل اليدين فى مستوى على جانبى الرأس بحيث تكون أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل و أصابع كل يد مواجهة للإبهام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام .

الطالب بالسنة الثانية



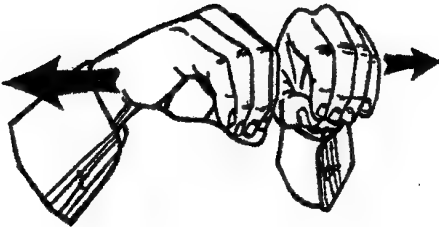
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام ، ثم ضع طرف إصبع السبابة اليمنى على طرف إصبع الوسطى لليد اليسرى .

التخرج



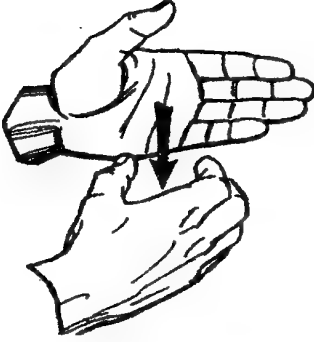
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى واليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و منقبضة ويشير إصبع السبابة لها إلى جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائرية أفقيه ثم لأسفل جهة راحة اليد اليسرى.

الشهادة العليا



اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج فى نفس الوقت .

فصل فى كتاب



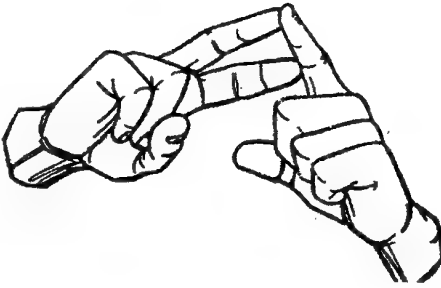
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .

قطعه مقتبسة



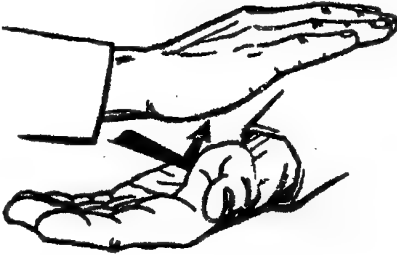
اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليدين منحنيين قليلاً على شكل زاوية قائمة ومتقابلان مع قبض باقى أصابع اليدين ، ثم حرك اليدين من المعصمين حركة نصف دائرية .

المصطلحات



اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى ممتد لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، مع وضع أطراف إصبعى السبابة و الوسطى الممتدين لليد اليمنى على إصبع السبابة لليد اليسرى .

ورقه



اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار بحيث تتماس راحة اليدين معاً أثناء الحركة.

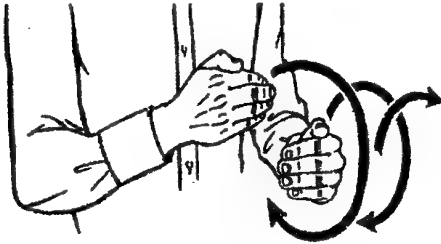
قاموس

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ، ثم حرك اليد حركه اهتزازيه بسيطة .



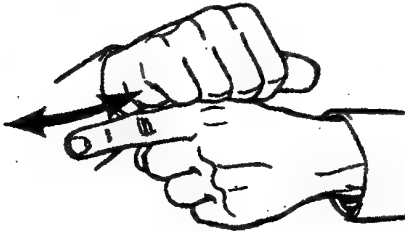
عملية - إجراءات

اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل واليدين مواجهتين للداخل ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركه دورانية رأسية.



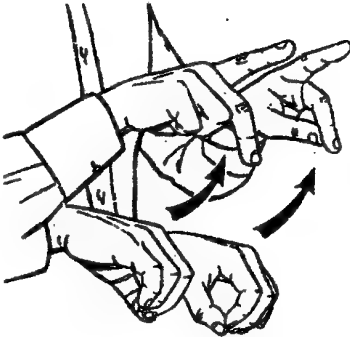
يمارس - نظام

اجعل اليد اليسرى منقبضة مع مد إصبع السبابة للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة للأمام و للخلف على إصبع السبابة اليسرى .



فرصه مناسبه

اجعل أصابع اليدين منحنية للداخل ومواجهتين لأسفل ، ثم حركهما لأعلى مع مد إصبعي السبابة و الوسطى لليدين.

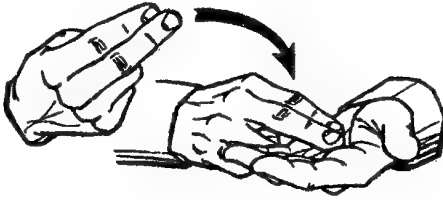


مشغول - منشغل بعمل معين



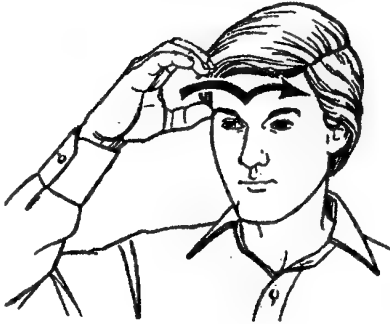
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل مع وضع اليد اليمنى خلف اليد اليسرى و فى وضع عمودى مع جعل اليد اليمنى منبسطة ومواجهة للخارج و متجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم يميناً و يساراً .

توقيع - تسجيل



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى ليستقر إصبعى السبابة و الوسطى على راحة اليد اليسرى .

الحاسب الآلى



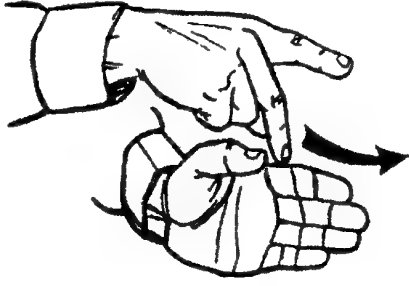
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل قليلاً و اليد فى مستوى الرأس ، ثم حرك اليد من اليمين إلى اليسار على مراحل مع خفض و رفع اليد قليلاً .

السلطة - الطاقه



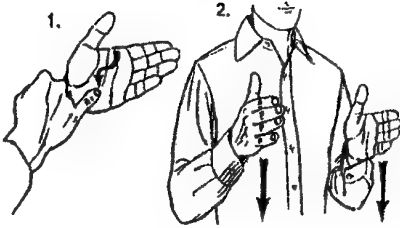
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام واليد اليمنى منقبضة ومستقره على الجبهة اليسرى للصدر، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر على مرفق اليد اليسرى من الداخل.

مهنة - مهني - ذو كفاءة مهنية



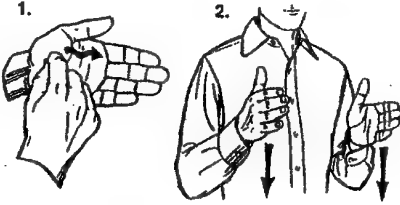
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة جهة اليمين و مواجهة للخارج ، مع جعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد للأمام و إصبع الوسطى ممتد لأسفل مع قبض باقي الأصابع ، ثم حرك اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى اليد اليسرى.

الفنان - الرسام



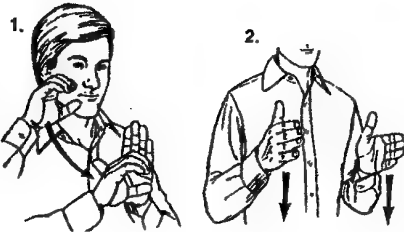
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج ، ثم حرك إصبع الصغرى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل ، ثم اجعل اليدين منبسطين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

الكاتب - المراسل الصحفي



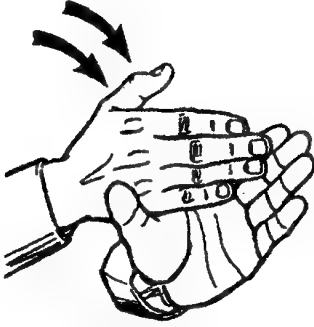
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام ، ثم اجعل اليدين منبسطين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

المصور



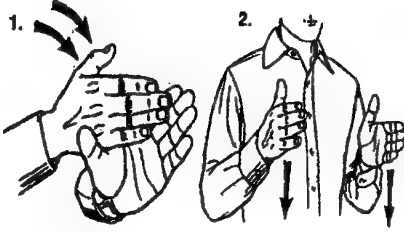
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى ومواجهة للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنية قليلاً للداخل من على الجانب الأيمن للوجه لتستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .

علم النفس



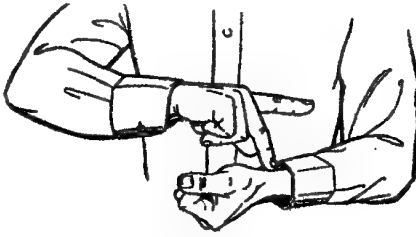
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل و أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام بين إصبعي الإبهام و السبابة لليد اليسرى.

العالم النفسى



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل وأعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام بين إصبعي الإبهام و السبابة لليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت.

الطب النفس والعقلى



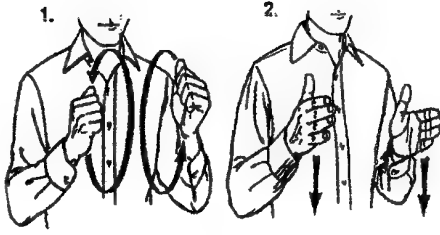
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأعلى ، و اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى .

الطبيب النفسى والعقلى



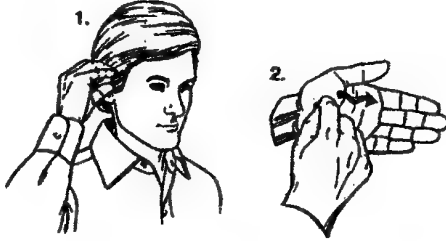
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأعلى ، و اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .

ممثل - ممثلة



اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ،
ثم حركهما حركه دائريه رأسيه عكس
بعضهما ، ثم اجعل اليدين منبسطتين
ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس
الوقت .

سكرتير



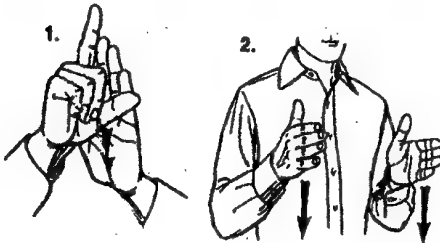
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً
للداخل و اليد على الجانب الأيمن للرأس ،
ثم اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه
للخارج ، و حرك إصبع السبابة لليد اليمنى
على راحة اليد اليسرى .

طبيب الأسنان

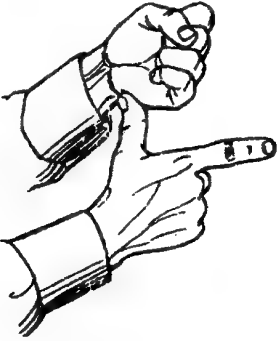
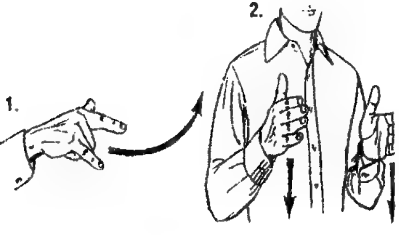
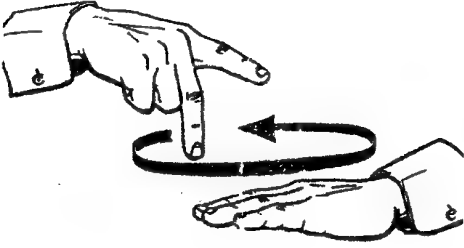
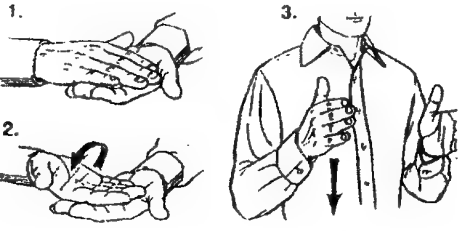


اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً
للداخل مع مد إصبع السبابة لأعلى و اليد
على الجانب الأيمن للقم .

المحامى



اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى
و اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى مع مد
إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى
وتحرك اليد لأسفل ، ثم اجعل اليدين
منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل
فى نفس الوقت .

	<p>المساعد</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى بحيث يلامس طرف إصبع الإبهام معصم اليد اليسرى مع مد إصبع السبابة لليد اليمنى للأمام .</p>
	<p>الطيّار</p> <p>اجعل إصبعي الوسطى و البنصر لليد اليمنى منقبضين مع مد باقى أصابع اليد للأمام ، ثم حرك اليد للأمام ولأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .</p>
	<p>القاعده</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى مع مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائريه أفقيه .</p>
	<p>رئيس الطهّاه</p> <p>اجعل راحتي اليدين منبسطتين ومتواجهتين و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم إعكس وضع اليد اليمنى لتصبح مواجهة لأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .</p>

	<p>الطباعة . آلة الطباعة</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و إصبعى السبابة و الإبهام ممتدان ليستقرا على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .</p>
	<p>رئيس العمل</p> <p>ضع اليد اليمنى على الكتف الأيمن مع جعل أصابع اليد منحنيه قليلاً لأسفل .</p>
	<p>العمل الخاص</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل و اليد اليمنى خلف اليد اليسرى ومنبسطة و متجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، ثم حرك راحة اليد اليمنى تجاه معصم اليد اليسرى .</p>
	<p>الوظيفة الحكوميه</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأسفل و متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .</p>

	<p>البيع - المتجر - المخزن</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنيه ومدلاه لأسفل، ثم حرك اليدين معاً للدخل وللخارج عدة مرات .</p>
	<p>عملية البناء - التكوين والإنشاء</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى وهكذا.</p>
	<p>المبنى</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى وهكذا ثم اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه ، ثم اسحب اليدين للخارج ولأسفل .</p>
	<p>الرافعة</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و مواجهة للخارج و متجهة لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل .</p>

	<p>المستخدم - الموظف</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى و ممتدة للخارج ، ثم حرك اليد للداخل تجاه الجسم .</p>
	<p>يفصل من عمله</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار لتمر أعلى اليد اليسرى .</p>
	<p>العضو - عضوفي تنظيم أو هيئه</p> <p>ضع اليد اليمنى بالقرب من الجبهة اليسرى من الصدر و الأصابع منحنية لأسفل ، ثم حرك اليد للخارج و كأنك تخرج تحقيق شخصيه من جيبك .</p>
	<p>الرئيس</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى وعلى مستوى أعلى من الرأس .</p>

	<p>نجاح - إنجاز - توفيق</p> <p>اجعل أصابع اليدين منقبضتين و إصبعى السبابة متقابلين و اليدين فى مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليدين لأعلى مع لف اليدين ليشير إصبعى السبابة لأعلى .</p>
	<p>فرصة - ارتباط - استبقاء</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائريه أفقيه ثم لأسفل لتستقر على اليد اليسرى المنقبضه ، ثم حرك اليدين لأسفل .</p>
	<p>لقاء - اجتماع</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للخارج و متقابلتين ، ثم حركهما لتصبح أطراف أصابع اليدين متماسه.</p>
	<p>محادثة - مقابله شخصيه</p> <p>اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا للقم وباقى أصابع اليدين منقبضه ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .</p>

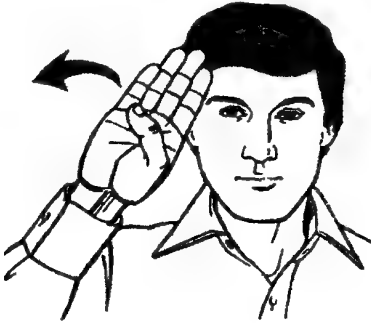
يتكلم - يخبر عن شئ

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم
يشير إلى اليسار ، ثم حرك اليد لأسفل مع
تحريكها حركه دورانيه واحده .



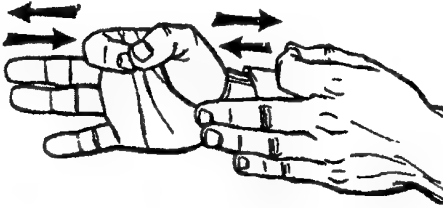
الترحيب - التحية

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة
للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد،
ثم ضع اليد على الجانب الأيمن للجبهه ،
ثم حركها للخارج .



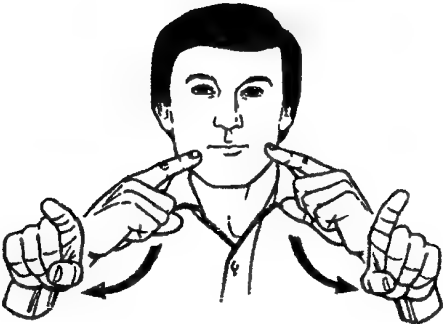
الشرح - الوصف - التحديد

اجعل إصبعي السبابة و الإبهام لليدين على
شكل دائرتين مع مد باقى أصابع اليدين
للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف .



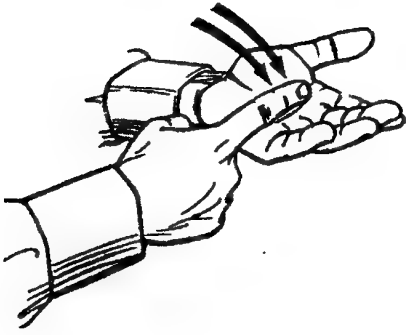
يعلن - يذيع - يدعى

اجعل إصبعي السبابة لليدين يشيرا إلى الفم،
ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج .



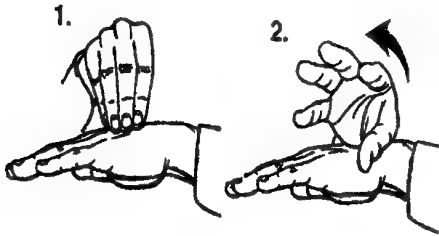
يناقش

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليستقر على راحة اليد اليسرى عدة مرات .



النصيحة - ينصح - يستشير

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، و أصابع اليد اليمنى منحنيه لأسفل بحيث تلامس أطراف الأصابع ظهر راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع مد أصابعها بعيداً عن بعض .



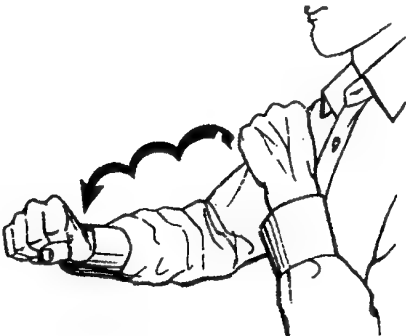
التعبير عن شئ معين

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى مع مد إصبعي السبابة قليلاً لأعلى ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل أمام الوجه .



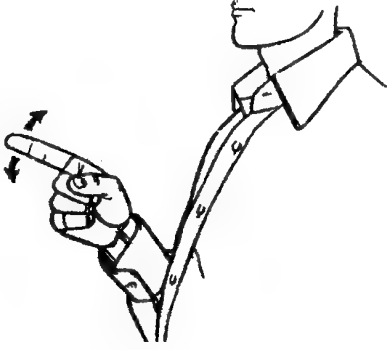
يبالغ - المبالغه

اجعل اليدين منقبضتين أمام الصدر بحيث تكون اليد اليمنى للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى تجاه الخارج على مراحل .



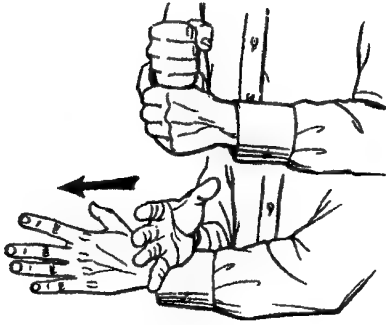
يوبخ - يؤنب

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للخارج ، ثم حركه لأعلى ولأسفل عدة مرات .



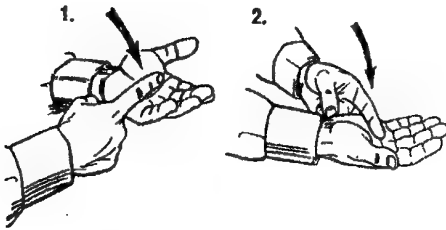
يصيح

اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم ضع اليدين فى وضع متقاطع عند المعصمين مع بسط أصابع اليدين و حركهما للأمام.



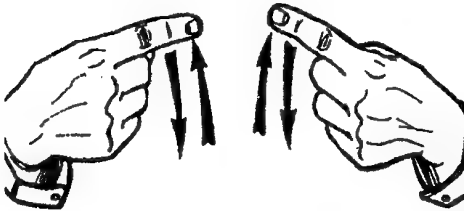
الإثبات . المجادله

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى ثم حرك إصبع السبابة لليد اليسرى ليستقر على راحة اليد اليمنى .

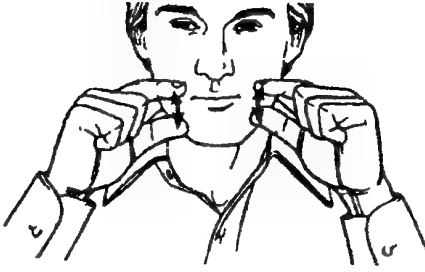


يتشاجر - يتنازع

اجعل إصبعى السبابة لليدين ممتدين للداخل و متقابلين على مسافة قريبة من بعضهما ، ثم حركهما بالتبادل لأعلى ولأسفل عدة مرات .



شأنه



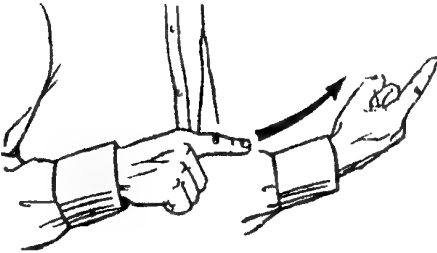
ضع اليدين على جانبي الفم ، مع قبض أصابع اليدين و مد إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد تجاه بعضهما و للخارج عدة مرات .

أكذوبه



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير جهة اليسار أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه اليسار.

السب



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد للأمام مع قبض باقي أصابع اليد و جعلها مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى و للأمام مع لف اليد لتصبح مواجهة لأعلى .

الأمر- يامر



ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على الفم مع قبض باقي أصابع اليد ، ثم حرك اليد للخارج مع جعل إصبع السبابة يشير للخارج .

	<p>السمع</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للخارج قليلا بحيث تكون محيطه بالأذن اليمنى من الخلف .</p>
	<p>التحية</p> <p>ضع أطراف أصابع اليدين على الفم واليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل ، ثم حرك اليدين معا للخارج ، و من المفضل أن يبتسم الوجه أثناء تأدية هذه الإشارة .</p>
	<p>الهمس - يهمس</p> <p>ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم بحيث تكون أصابعها منحنيه قليلا للداخل.</p>
<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>هادئ - مسالم - مطمئن</p> <p>اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى متجه لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد و وضع السبابة على الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل مع تحريكهما جهة الجانبين و لأسفل .</p>

	<p>اللفه - اللسان</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للخارج ، مع مد إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة الأمام حركه تموجيه .</p>
	<p>الصوت</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لأعلى و وضعهما أسفل الذقن أمام الحنجره ، ثم حرك اليد للخارج .</p>
	<p>سمعى - سماعى</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام و اليد فى مستوى الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد حركه دائريه .</p>
	<p>حديث - محاضره - شهاده</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه للأمام و فى مستوى قريب من الرأس ، ثم حرك اليد لأعلى و لأسفل .</p>

لغة الإشارة



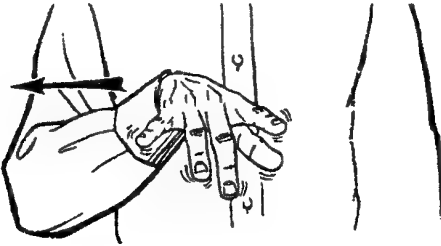
اجعل اليدين منقبضتين و إصبعي السبابة ممتدين و متواجهين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركة دورانية رأسية .

لغة الإشارة الأمريكية



اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه ، ثم اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين للخارج ، مع مد إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة الأمام حركه تموجيه .

الهجاء - حروف الهجاء



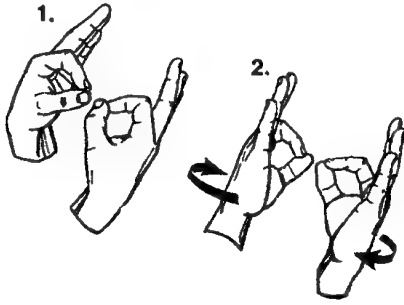
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً واليد مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد حركه اهتزازيه ثم حركها جهة اليمين.

قراءة الشفاه - شفهي



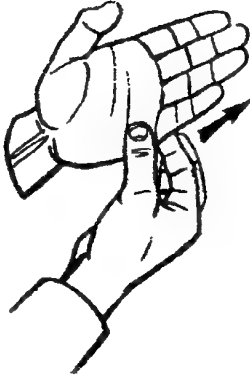
اجعل إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى منحنيين على شكل زاوية قائمة مع قبض باقي أصابع اليد ، مع وضع اليد أمام الفم ثم حرك اليد حركه دورانيه رأسيه .

الترجمة - الشرح



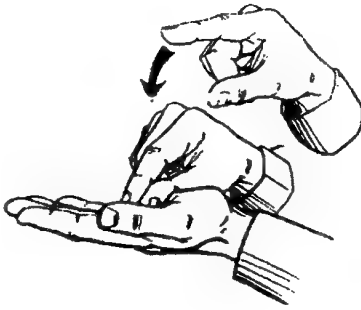
اجعل أصابع اليدين منبسطتين و اليدين متواجهتين مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم أدر اليدين لتتبادلا مكانهما .

مجله - كتيب - كتالوج



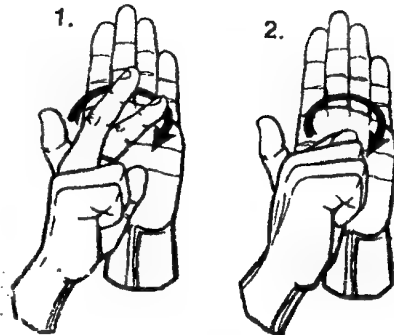
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج مع وضع اليد اليسرى بين إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى من الخلف للأمام.

جريدة - مطبوعات - منشورات



اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل ليستقر إصبعي السبابة و الإبهام على راحة اليد اليمنى .

شريط الفيديو



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، مع مد إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى و قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه أمام اليد اليسرى ، ثم إقبض أصابع اليد اليمنى و حركها حركه دورانيه مره أخرى .

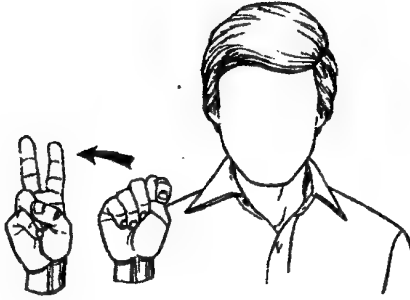
الراديو

ضع اليدين و الأصابع منحنية للداخل على الأذنين بحيث تكون اليد اليمنى على الأذن اليمنى و اليد اليسرى على الأذن اليسرى .



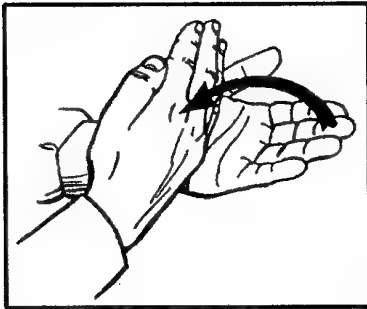
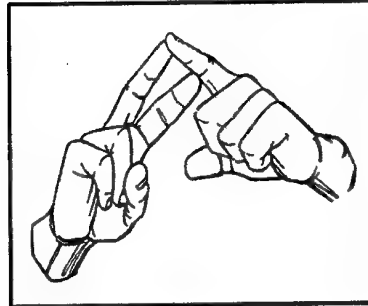
التليفزيون




اجعل اليد اليمنى منقبضة و فى مستوى الكتف اليمنى و مواجهة للخارج ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع مد إصبعى السبابة والوسطى .




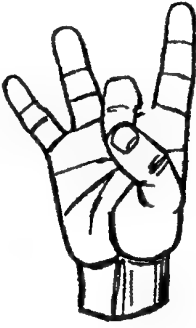
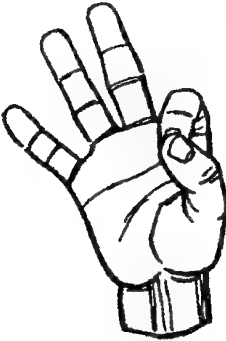
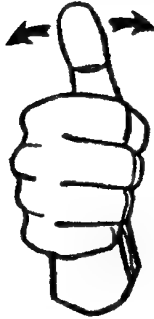

الفصل الحادي عشر

الأعداد والمال والكميات

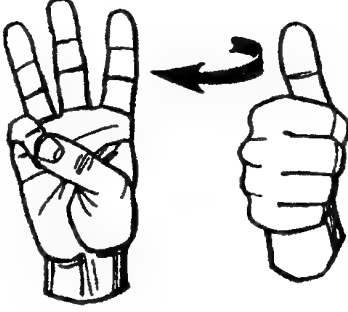
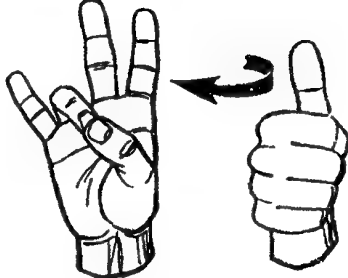
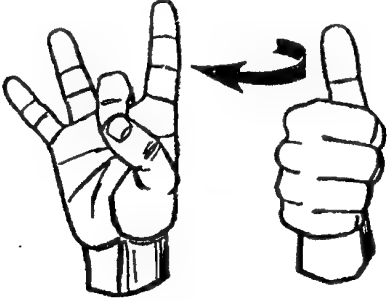
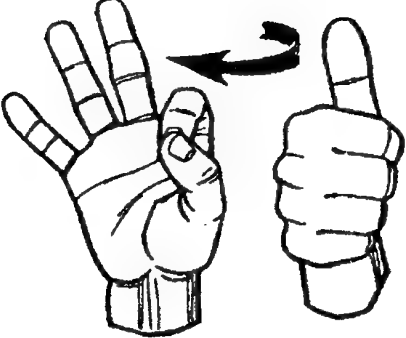


	<p>الصفـر</p> <p>اصنع شكل دائره من خلال ضم أصابع اليد اليمنى أمام إصبع الإبهام ، مع جعل اليد متجهه لأعلى .</p>
	<p>الرقم (١)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى .</p>
	<p>الرقم (٢)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابة و الوسطى لأعلى.</p>
	<p>الرقم (٣)</p> <p>اجعل أصابع الإبهام و السبابة و الوسطى لليد اليمنى ممتده لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد .</p>

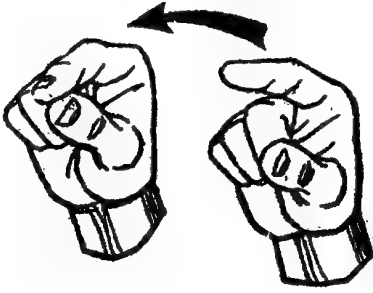
	<p>الرقم (٤)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد .</p>
	<p>الرقم (٥)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى و اليد منبسطة و متجهه لأعلى .</p>
	<p>الرقم (٦)</p> <p>اجعل أصابع السبابة و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي الإبهام و الصغرى إلى راحة اليد .</p>
	<p>الرقم (٧)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي الإبهام و البنصر إلى راحة اليد.</p>

	<p>الرقم (٨)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي الإبهام و الوسطى إلى راحة اليد.</p>
	<p>الرقم (٩)</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي السبابة و الإبهام إلى راحة اليد.</p>
	<p>الرقم (١٠)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة ومتجهه للخارج مع مد إصبع الإبهام لأعلى وتحريك اليد من المعصم يميناً و يساراً .</p>
	<p>الرقم (١١)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى، ثم مد إصبع السبابة لأعلى.</p>

	<p>الرقم (١٢)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد إصبعي السبابة و الوسطى لأعلى.</p>
	<p>الرقم (١٣)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع الإبهام و السبابة و الوسطى لأعلى .</p>
	<p>الرقم (١٤)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع السبابة و الوسطى و الإبهام و البنصر لأعلى و ضم إصبع الإبهام لراحة اليد .</p>
	<p>الرقم (١٥)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع اليد لأعلى .</p>

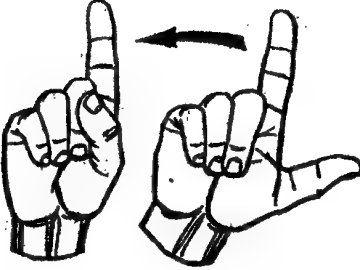
	<p>الرقم (١٦)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام مع مد أصابع السبابة والوسطى والبنصر و ضم إصبعي الإبهام والصغرى لراحة اليد .</p>
	<p>الرقم (١٧)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام مع مد أصابع السبابة والوسطى والصغرى و ضم إصبعي الإبهام والبنصر لراحة اليد .</p>
	<p>الرقم (١٨)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام مع مد أصابع السبابة والبنصر والصغرى و ضم إصبعي الإبهام والوسطى لراحة اليد .</p>
	<p>الرقم (١٩)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام مع مد أصابع الوسطى والبنصر والصغرى و ضم إصبعي الإبهام والسبابة لراحة اليد .</p>

الرقم (٢٠)



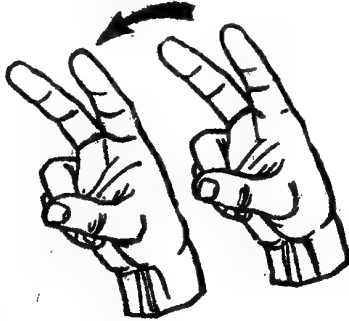
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه للأمام
مع مد إصبعى السبابة و الإبهام ، ثم حرك
اليد جهة اليمين مع ضم إصبعى السبابة
والإبهام .

الرقم (٢١)



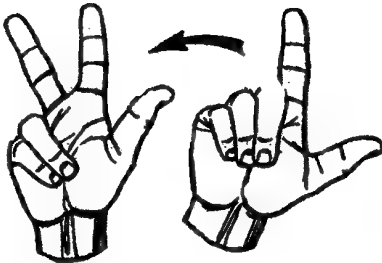
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى
مع مد إصبعى السبابة و الإبهام ، ثم حرك
اليد جهة اليمين مع ضم إصبع الإبهام
لراحة اليد .

الرقم (٢٢)



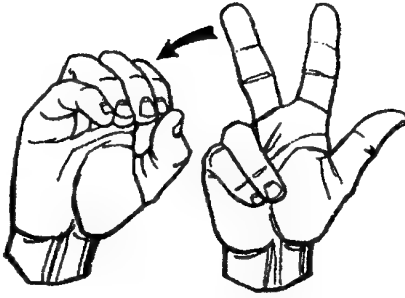
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعى
السبابة و الوسطى لأعلى ، ثم حرك اليد
جهة اليمين مع توقف اليد المفاجئ .

الرقم (٢٣)



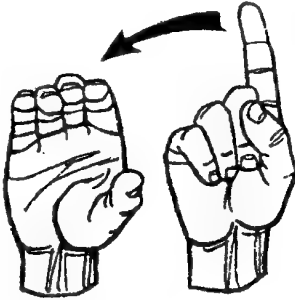
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى
مع مد إصبعى السبابة و الإبهام ، ثم حرك
اليد جهة اليمين مع مد إصبع الوسطى .

الرقم (٣٠)



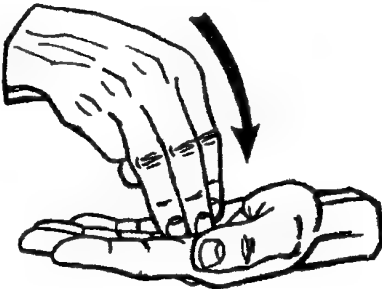
اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى مع ضم إصبعي البنصر و الصغرى ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع ضم أصابع اليد لبعضها .

الرقم مائه



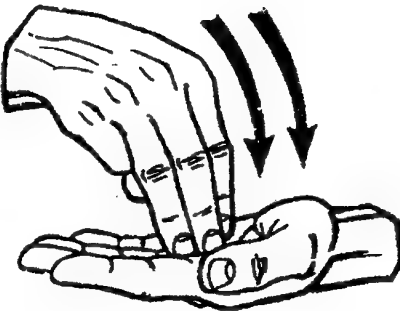
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى مع مد إصبع السبابة لأعلى ، ثم حرك اليد جهة اليمين مع جعل الأصابع منحنيه للداخل قليلاً .

الرقم ألف



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السبابة و الوسطى و البنصر على راحة اليد اليسرى .

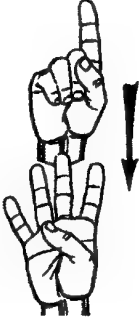
الرقم مليون



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السبابة و الوسطى و البنصر على راحة اليد اليسرى ثم كرر تحريك اليد اليمنى مرتين .

الربع

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى
مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد
لأسفل مع مد باقى أصابع اليد لأعلى و ضم
إصبع الإبهام لراحة اليد .



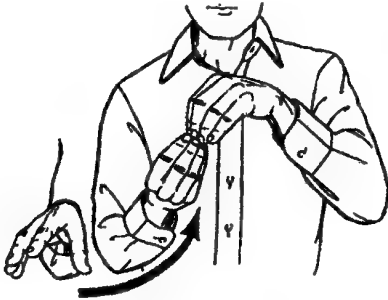
النصف

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى
مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد
لأسفل مع مد إصبع الوسطى .



الجمع

اجعل أصابع اليد اليسرى منضمه لبعضها
ومتجهه لأسفل ، ثم حرك أصابع اليد
اليمنى من أسفل لأعلى مع ضمها لتلامس
أطرافها أطراف أصابع اليد اليسرى .



الضرب - علم الحساب - يحسب

اجعل أصابع اليدين منقبضة مع مد أصابع
السبابه و الوسطى لأعلى و تحريك اليدين
حركه أفقيه تبادليه كما هو مبين بالرسم .



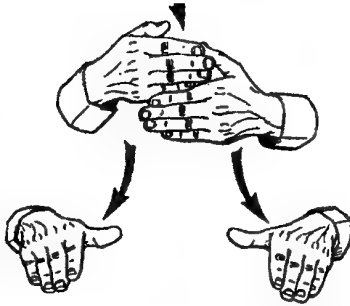
الطرح - يطرح - يستنتج

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام، ثم حرك أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضى فى الاتجاه من أعلى لأسفل .



القسمه

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للداخل، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر على اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج قليلاً .



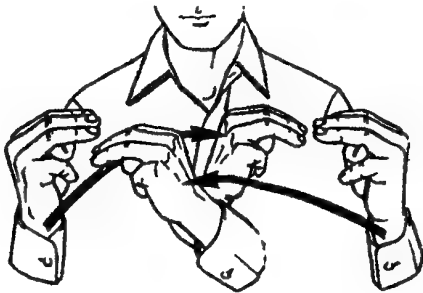
العد

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى، و اليد اليمنى منبسطة مع ضم طرفى إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .

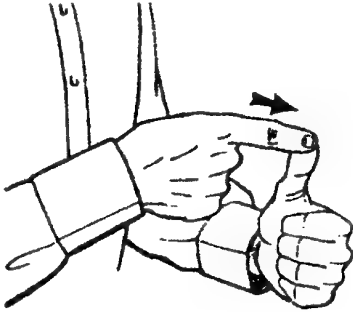


الرياضيات - الجبر - الهندسه

اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل مع ضم إصبعى الإبهام و الصغرى لراحة المد و اليدين متواجهتين ، ثم حركهما حركه أفقيه تبادليه .

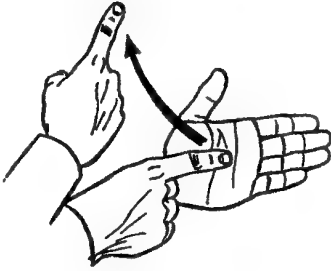


أولاً-الأول



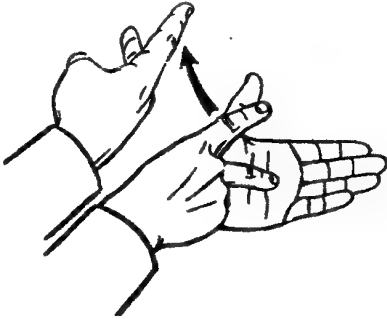
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهه للأمام
مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك
إصبع السبابه لليد اليمنى ليلا مس طرف
إصبع الإبهام لليد اليسرى .

ذات مره



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
للخارج ، مع جعل إصبع السبابه لليد
اليمنى ممتد و يلامس راحة اليد اليسرى ،
ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى لأعلى.

مرتين



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
للخارج ، مع جعل إصبعى السبابه
والوسطى لليد اليمنى ممتدين و يلامسا راحة
اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .

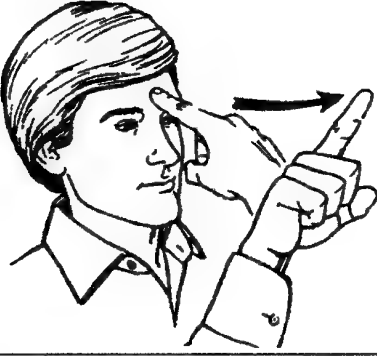
التوفير- الادخار-الاقتصاد



اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهه
للداخل ، مع جعل إصبعى السبابه
والوسطى لليد اليمنى ممتدين و يلامسا ظهر
قبضة اليد اليسرى .

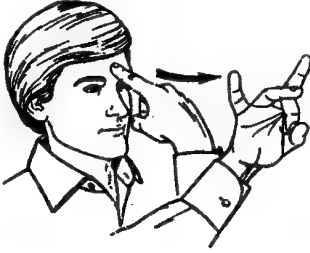
	<p>النقود- رأس المال- السندات</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، و أصابع اليد اليمنى منحنيه ، ثم حرك اليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل عدة مرات .</p>
	<p>العملات المعدنية</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج ، ثم ارسم شكل دائره على راحة اليد اليسرى بإصبع السبابة لليد اليمنى .</p>
	<p>أصفر عملة معدنية</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل طرف إصبع السبابة يلامس منتصف الجبهة.</p>
	<p>العملة الورقية</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج و اليد اليمنى منقبضة ، ثم مرر اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .</p>

عمله معدنيه صغيره واحده



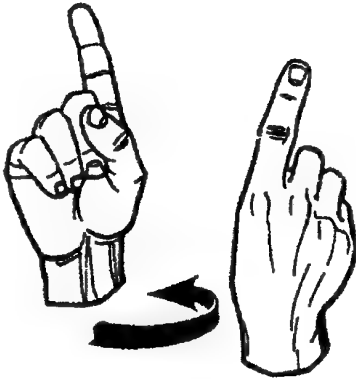
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه، ثم اجعل السبابه يشير للخارج .

ثمانية عملات معدنيه صغيره



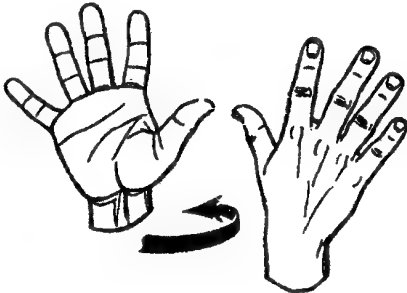
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه، ثم حرك اليد اليمنى لتصبح مواجهه للخارج مع ضم أطراف إصبعى الوسطى و الإبهام و مد باقى أصابع اليد .

عملة ورقية واحدة



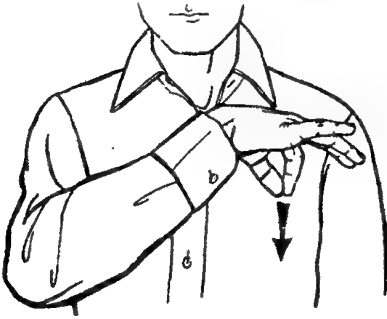
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى وواجهه للخارج مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .

خمسة عملات ورقية



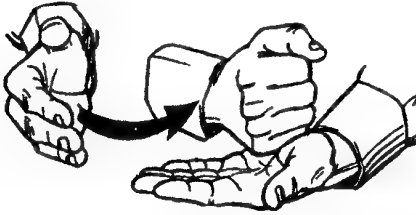
اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى وواجهه للخارج ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .

ربح - فائدة - كسب



اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل
أمام الجبهة اليسرى من الصدر مع ضم
إصبعي السبابة والإبهام ، ثم حرك اليد
لأسفل .

رزق - مرتب - أجر - يجمع



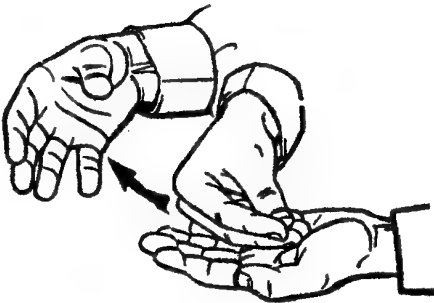
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى راحة اليد
اليسرى مع ضم و قبض أصابعها أثناء
الحركة .

الودعة



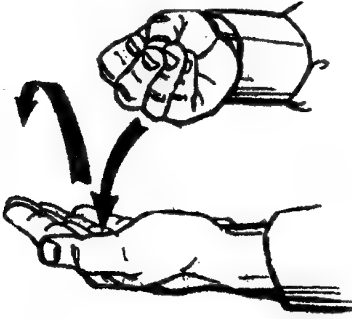
اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين أمام
الصدر ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت
لأسفل و للخارج .

يدفع - يبدد - ينفق مالا



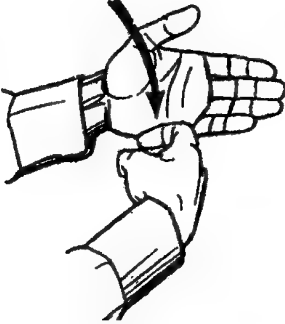
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأعلى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنية
للداخل و أعلى راحة اليد اليسرى ، ثم
حرك اليد اليمنى للأمام مع مد أصابعها
بعيداً عن بعضها قليلاً .

يشترى - يستميل بالرشوه



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى إلى راحة اليد اليسرى ثم لأعلى و للخارج .

تكلفه - ثمن - غرامه - ضريبه



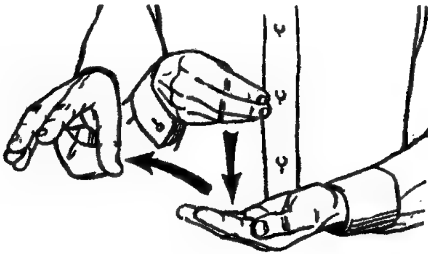
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى والأصابع منحنيه للداخل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .

رخيص - غير مكلف



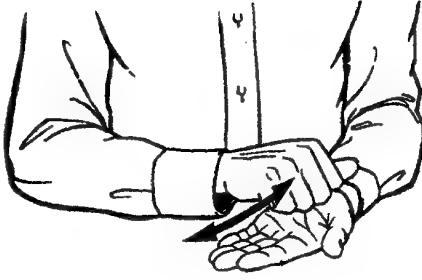
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى المنبسطة المواجهه لأسفل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .

غالي الثمن - مكلف



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى تجاه راحة اليد اليسرى و الأصابع منحنيه و متجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى و جهة اليمين مع بسط أصابع اليد وجعلها مواجهه لأسفل .

كارت الإنتمان



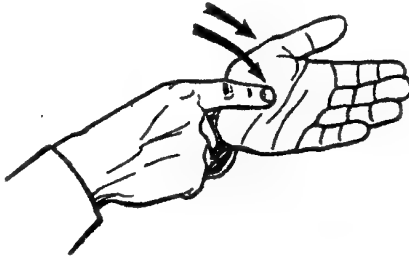
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضة على راحة اليد اليسرى للأمام و للخلف عدة مرات .

الشيك



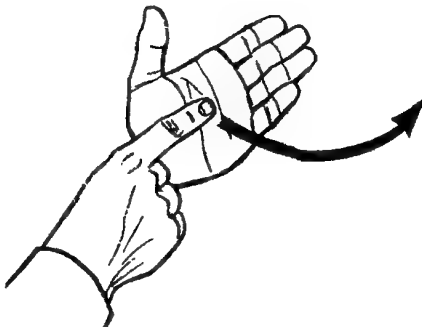
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى و الأصابع منحنية و مواجهه لراحة اليد اليسرى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام.

دين - مال لايد من سداده



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى عدة مرات من أعلى تجاه راحة اليد اليسرى.

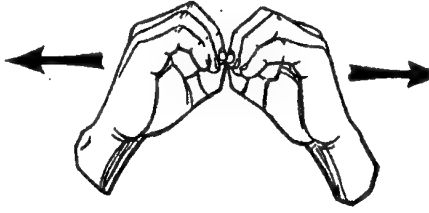
ادفع



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج ، مع وضع طرف إصبع السبابه لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للخارج و لأعلى .

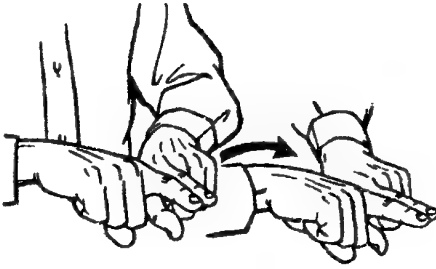
	<p>يستعير</p> <p>اجعل اليدين متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابة و الوسطى لليدين ممتدة ، ثم حرك اليدين تجاه الجسم .</p>
	<p>يقترض</p> <p>اجعل اليدين متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابة و الوسطى لليدين ممتدة ، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن الجسم .</p>
	<p>يتسول</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهه لأسفل مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و متقاطعه معها مع جعل الأصابع منحنيه قليلاً للداخل و اليد مواجهه لأعلى، ثم حرك اليد اليمنى جهة الجسم.</p>
	<p>الكل - بالكامل</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة أمام الصدر ومواجهه للداخل و اليد اليمنى منبسطة أمام أعلى الصدر و مواجهه للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل في حركه دورانيه حول اليد اليسرى حتى تستقر على راحة اليد اليسرى من الداخل .</p>

٤. أبدأ



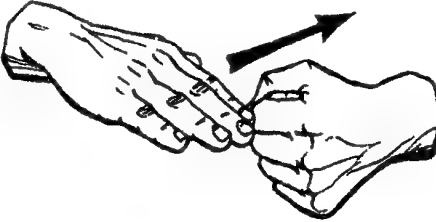
اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متواجهتين و متماسكتين من أطراف الأصابع ، ثم اسحب اليدين للخارج بعيداً عن بعضهما في نفس الوقت .

أيضاً



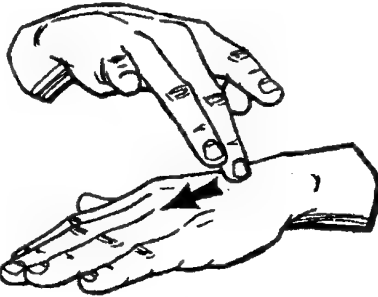
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام ، وجعل اليدين متماسكتين عند جنبى أصابعي السبابه ، ثم حرك اليدين معاً جهة اليسار قليلاً .

ملئ - ممتلئ بالكامل

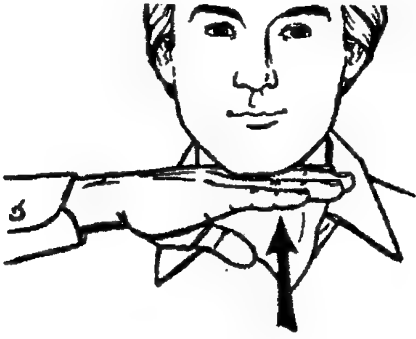
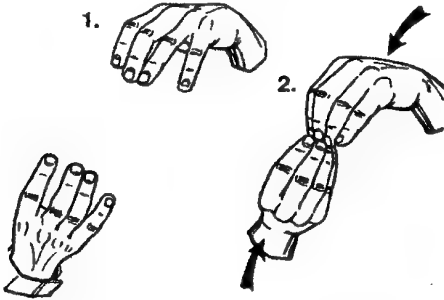
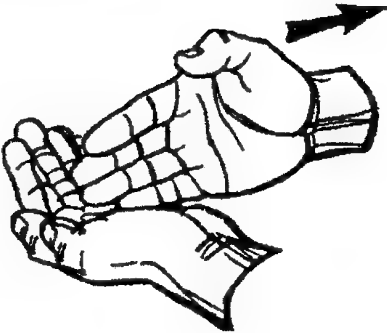


اجعل اليد اليسرى منقبضة ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة و المواجهه لأسفل جهة اليد اليسرى حتى تلامس حافة الأصابع المنقبضة .

فارغ - مكشوف - مجرد من



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل ، ثم حرك طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .

	<p>ممتلئ (مادياً ومعنوياً)</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل، ثم حركها من أسفل لأعلى حتى تلامس أسفل الذقن .</p>
	<p>لا شيء</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متواجهتين و أطراف الأصابع متماسه، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن بعضهما مع بسط أصابع اليدين .</p>
	<p>المجموع - المبلغ - الكمية</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل مع جعل اليد اليمنى متجهه لأعلى و اليد اليسرى متجهه لأسفل ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما مع ضم الأصابع حتى تتماس أطراف الأصابع لليدين .</p>
	<p>النصف</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة ومواجهه لأعلى، ثم مرر اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى من المنتصف .</p>

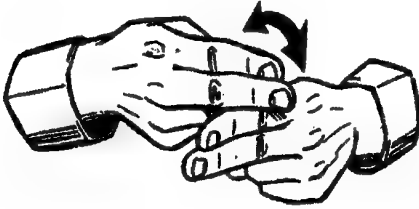
	<p>الزيادة-الإضافة</p> <p>اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليدين ممتده مع قبض باقى أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى لتبقى أعلى اليد اليسرى وتكون أصابع اليدين متقاطعتين .</p>
	<p>التقليل-النقص</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل جهة راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>الضبط-الدقة-التحديد</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى مع جعل أطراف أصابع السبابة و الإبهام لكل يد متماسه و ممتده قليلاً ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .</p>
	<p>العد</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى، مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنيه على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى على مراحل من أعلى لأسفل .</p>

قليل الكمية (المقدار)



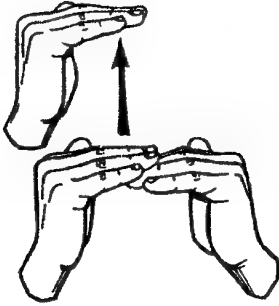
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه للأمام
مع جعل إصبع السبابة يحيط بإصبع
الإبهام ، ثم حرك إصبعي السبابة و الإبهام
حركه اهتزازيه خفيفه معاً .

الوزن



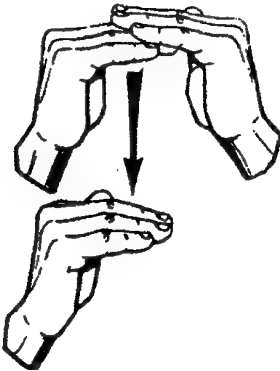
اجعل أصابع السبابة و الوسطى لليدين
ممتدين و متقاطعين بحيث تكون أصابع اليد
اليمنى أعلى أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك
أصابع اليد اليمنى للأمام و للخلف و هي
مرتكزه على أصابع اليد اليسرى .

إلى أعلى (درجة المقارنه)



اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين
قائمتين مع راحتي اليدين و اليدين
متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد
اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى ،
ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .

إلى أسفل (درجة المقارنه)



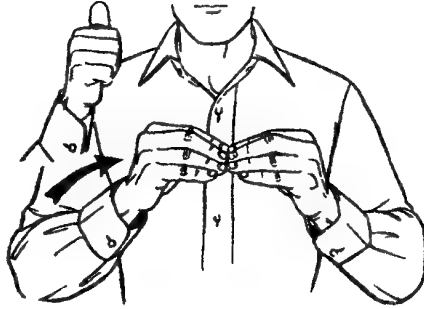
اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين
قائمتين مع راحتي اليدين و اليدين
متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد
اليمنى أسفل أطراف أصابع اليد اليسرى ،
ثم حرك اليد اليمنى لأسفل .

حدود-القدره



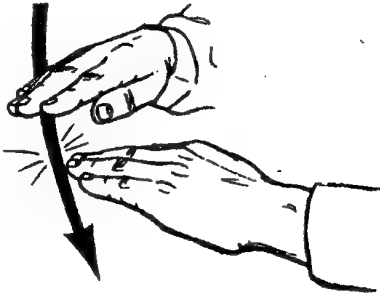
اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتي اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى بقليل ، ثم حرك اليدين معاً للأمام فى نفس الوقت .

معظمه



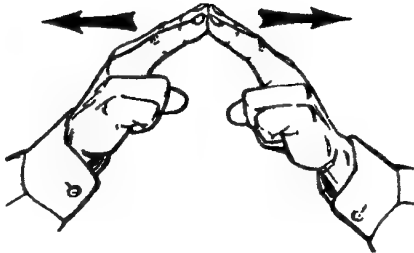
اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه من الأطراف أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع قبض أصابعها و مد إصبع الإبهام لأعلى .

غير أن



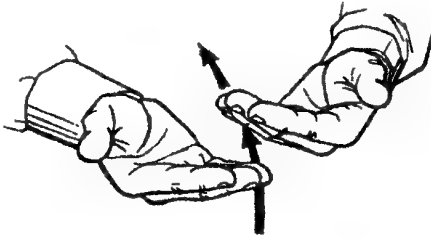
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة المواجهه لأسفل فى الاتجاه من أعلى لأسفل بحيث تمس أطراف أصابع اليد اليسرى أثناء حركتها .

جداً



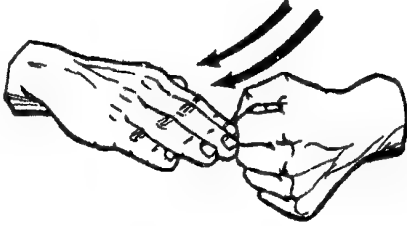
اجعل أطراف أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لليدين و جعل أطرافهما متماسه ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما فى نفس الوقت .

تقريباً - على نحو وثيق



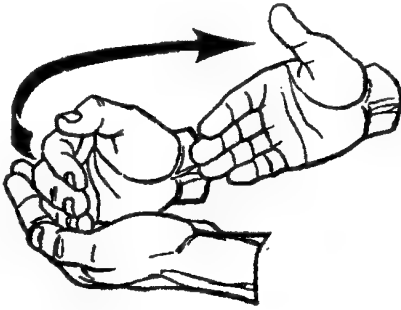
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهةتين لأعلى بحيث تكون اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى بقليل ، ثم حرك اليدين لأعلى معاً على مراحل .

كافي - وافر - وفرة



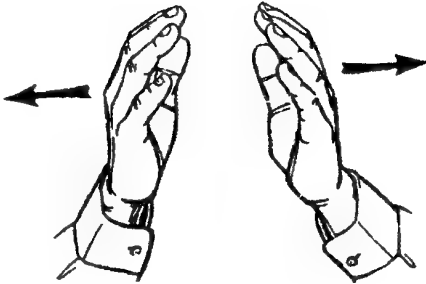
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهه للأمام ، ثم مرر راحة اليد اليمنى المنبسطة والمواجهه لأسفل أعلى اليد اليسرى عدة مرات .

بعض - جزء - نسبة

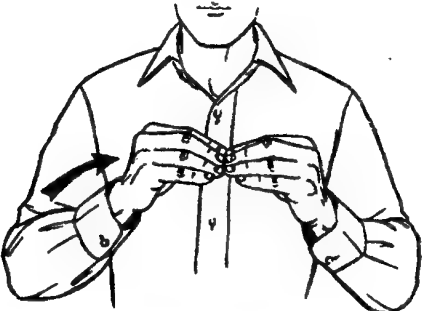
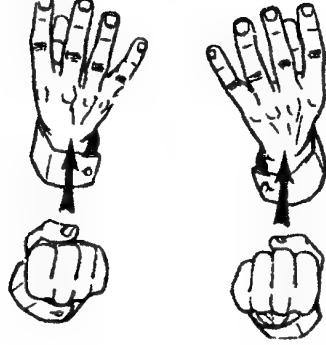

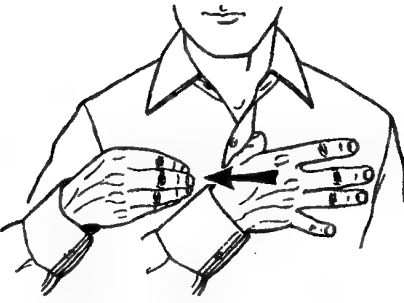


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى و أصابعها منحنية للداخل قليلاً عموديه على راحة اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى للخارج ثم جهة الجسم مع بسط أصابعها .

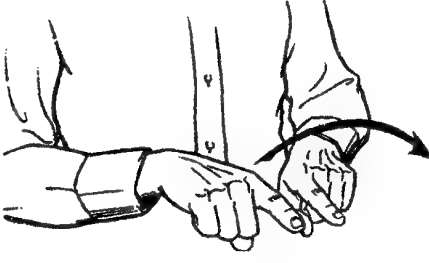
كثيراً - إلى حد كبير



اجعل اليدين متقابلتين و منحنيتين قليلاً للداخل ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج في نفس الوقت .

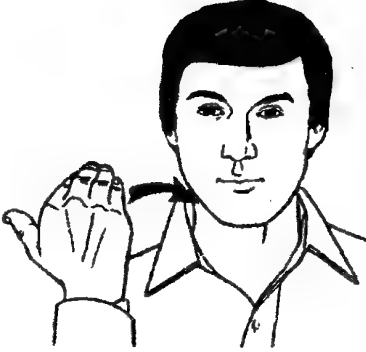
	<p>أكثر</p> <p>اجعل أطراف أصابع اليدين تتماس أمام الصدر و ذلك من خلال تحريك اليد اليمنى من أسفل لأعلى تجاه اليد اليسرى.</p>
	<p>عديد - متعدد - مجموع</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و مواجهةتين لأعلى، ثم حرك اليدين معاً لأعلى مع مد أصابع اليدين لأعلى .</p>
	<p>الإثنين - كلاهما - مزدوج</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لأعلى و مبتعدين عن بعضهما قليلاً مع جعل أصابع اليد اليسرى ملتفة حول اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع ضم إصبعى السبابة والوسطى لبعضهما .</p>
	<p>و-بالإضافة إلى</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة على الجبهة اليسرى من الصدر ، ثم اسحب اليد جهة اليمين مع ضم أصابعها لبعضها.</p>

كما لو كان - شيء مشابه لآخر



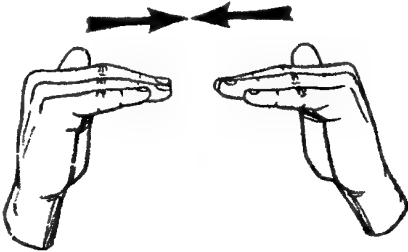
اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل و على مسافه قريبه من بعضهما مع مد إصبعى السبابه للأمام ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت جهة اليسار .

مقدم - مفلس



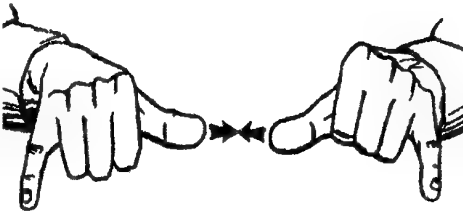
اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل و فى مستوى الرقبه ، ثم حرك اليد جهة الرقبه .

مساوى - متساوى - صادق



اجعل أصابع اليدين منحنيه على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين ، مع جعل اليدين متواجهتين و فى نفس المستوى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

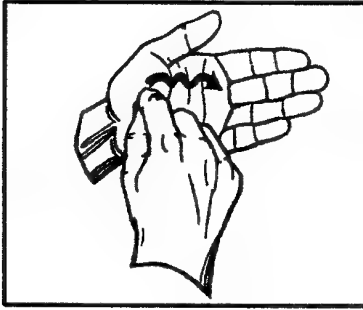
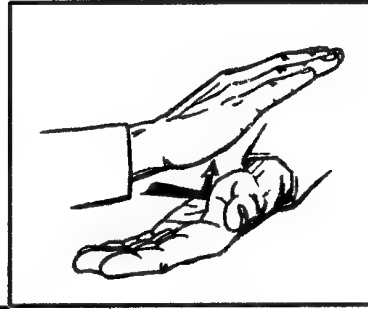
يقيس



اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل ، مع مد أصابع الإبهام و الصغرى لليدين ، وجعل إصبعى الإبهام متقابلين ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

الفصل الثاني عشر

الصحة والمفاهيم الطبية والجسم

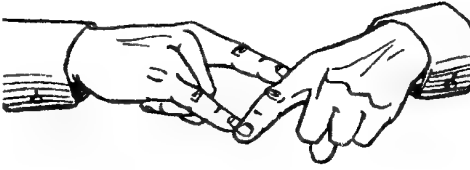


التقيؤ-التخلص من الطعام



اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين
ومتجهتين للأمام أمام الصدر مع خفض اليد
اليسرى عن اليد اليمنى قليلاً ، ثم حرك
اليدين للأمام و لأسفل مع تحريك الرأس
لأسفل قليلاً.

السيجاره



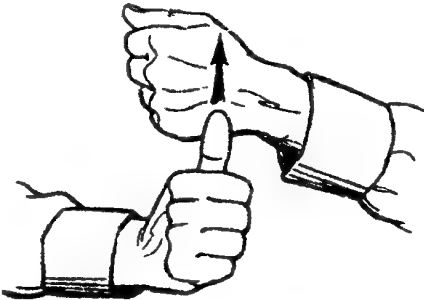
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبعى السبابه و الصغرى للأمام ، ثم ضع
إصبع السبابه لليد اليسرى أمام إصبعى اليد
اليمنى مع قبض باقى أصابع اليد اليسرى .

التدخين



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبعى السبابه و الوسطى لأعلى مع وضع
اليد أمام الفم .

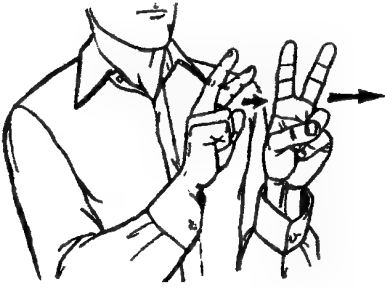
الخطر



اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه
للدخل ، و اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى
لأعلى أمام ظهر قبضة اليد اليسرى .

الجنازه

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى
مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لليدين
لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام فى نفس
الوقت .



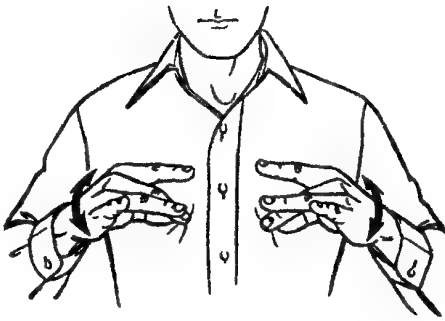
التهاب الغدد النكفيه

ضع أطراف أصابع اليدين على جانبي
الوجه أسفل الأذنين ، ثم حرك اليدين
للخارج فى نفس الوقت .



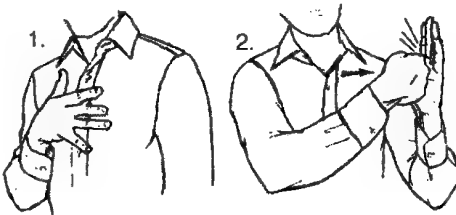
التهاب الرئتين

امسك القميص باليدين أمام الصدر ، ثم
حرك اليدين من المعصمين لأعلى و لأسفل .



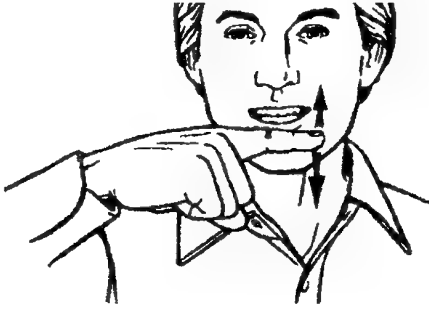
الآزمه القلبيه

اجعل اليد اليمنى منبسطة على الجبهه
اليسرى من الصدر مع لمس الصدر بطرف
إصبع الوسطى ، ثم اجعل اليد اليسرى
منبسطة و متجهه لأعلى و حرك اليد اليمنى
المنقبضه لتضرب بها عدة مرات على راحة
اليد اليسرى.



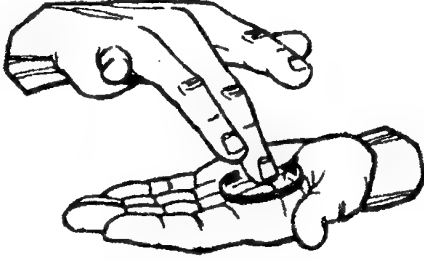
فرشاة الأسنان .تنظيف الأسنان

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل قليلاً .



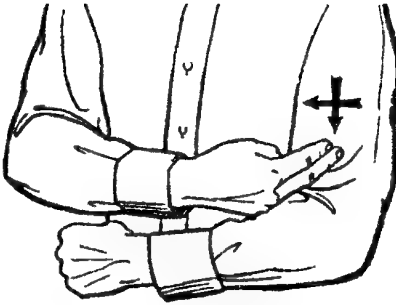
الدواء .الوصفه الطبيه

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى مع بسط أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .



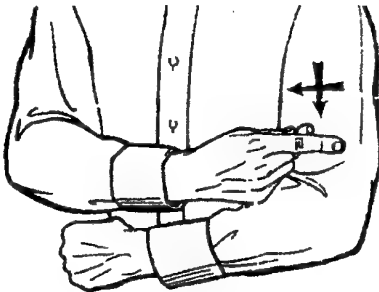
المستشفى

اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبعي السبابة و الوسطى ثم حركهما على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .



المريض

اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و جعل إصبع الوسطى يلامس للذراع الأيسر ثم حركه على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .



الحبوب-الكبسولات



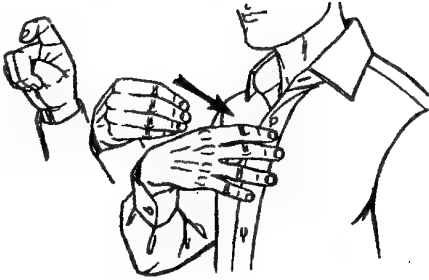
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع جعل طرفي إصبعي السبابه و الإبهام متلامسين وممتدين للأمام و اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد جهة الفم المفتوح مع إبعاد إصبعي السبابه والإبهام عن بعضهما قليلاً .

الحقن-الحقنه-التطعيم



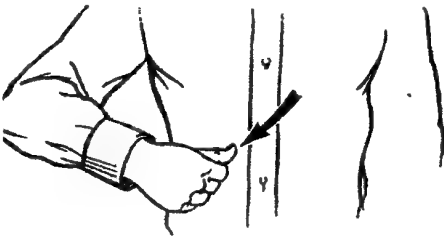
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية أمام الكتف الأيسر ، ثم حرك إصبعي السبابه والإبهام للداخل كما لو كنت تحقن الكتف الأيسر .

أشعة إكس



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابه قليلاً للأمام و جعله منحنى ، ثم حرك اليد تجاه الصدر مع ضم أصابع اليد ثم إبعادها عن بعضها قليلاً .

عملية جراحية- جرح-جراحه



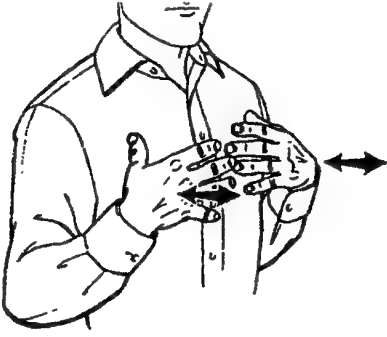
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلاً ، ثم حرك اليد من أعلى لأسفل أمام الصدر و البطن .

	<p>السماعه</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل مع وضع اليد على الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد من المعصم يميناً و يساراً .</p>
	<p>التأمين</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه لأعلى مع مد إصبع الصغرى لأعلى ، ثم حرك اليد يميناً و يساراً .</p>
	<p>الجسم</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم، ثم مررهما على الجسم من أعلى لأسفل في حركه منحنيه قليلاً للخارج ثم جهة الجسم .</p>
	<p>الثدى</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل واليد مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد على الجبهه اليسرى من الصدر ثم حركها لتضعها على الجبهه اليمنى .</p>

	<p>يشم - يستنشق - عطر</p> <p>ضع اليد اليمنى المنبسطة أمام الأنف ، ثم حركها لأعلى .</p>
	<p>يتذوق - مذاق</p> <p>ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على طرف اللسان .</p>
	<p>يرى - ينظر - رؤيه</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى أمام العينين ، ثم حرك اليد تجاه الخارج .</p>
	<p>يلمس - يتصل بـ</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل ، ثم المس ظهر راحتها بطرف إصبع الوسطى لليد اليمنى .</p>

يتنفس - التنفس

اجعل اليدين منبسطتين أمام الصدر ، ثم حركهما للخارج و الداخل عدة مرات .



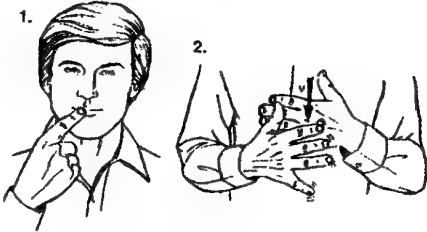
يبتلع - البلع

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ، ثم مرر طرف إصبع السبابة من أسفل الذقن أمام الرقبة .



دم - نزيف

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير إلى الفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم ضع اليد اليسرى منبسطه على الصدر و حرك راحة اليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .



القلب

ضع اليد اليمنى منبسطه على الجبهة اليسرى للصدر مع جعل إصبع الوسطى يضغط قليلاً على الصدر .



ضربات القلب

اجعل اليد اليمنى منقبضة و أمام الجبهة اليسرى للصدر ، ثم حركها عدة مرات متتالية جهة الصدر .



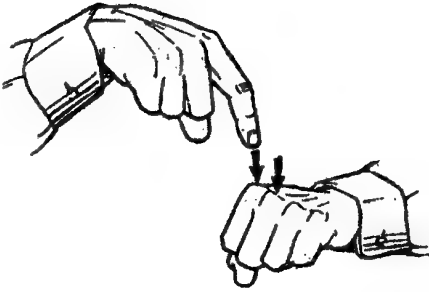
المراهق-الشاب

ضع اليدين منبسطتين على جانبي الصدر ، ثم حركهما لأعلى فى نفس الوقت مع الضغط قليلاً على الصدر .



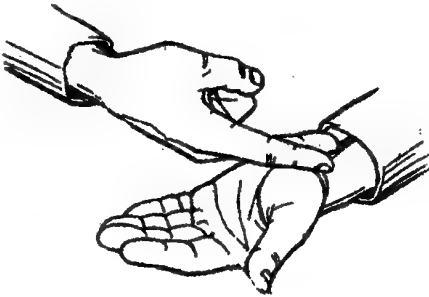
العظام

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ، ثم المس ظهر قبضة اليد بطرف إصبع السبابة لليد اليمنى عدة مرات عند عظام أصابع اليد اليسرى.



الوريد

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى ، ثم حرك إصبعي السبابة و الوسطى الممتدان لليد اليمنى أعلى أوردة اليد اليسرى من الخارج للداخل فى اتجاه الذراع .



	<p>يوقظ - ينبه - ينشط</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و على جانبي الوجه بجوار العينين المغمضتين مع مد إصبعي السبابة و الأبهام للأمام قليلاً ، ثم افتح العينين فى نفس الوقت مع إبعاد طرفي إصبعي السبابة و الإبهام لليدين عن بعضهما .</p>
	<p>متعب - قلق - مرهق - مثار</p> <p>اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع وضع أطراف أصابع اليدين على جانبي الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل بحيث تصبح اليدين مواجهتين لأعلى .</p>
	<p>يسترخى - يستريح</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع قبض أصابعها و مد إصبعي السبابة و الوسطى فقط .</p>
	<p>ينام - ينعس - النعاس</p> <p>اسحب اليد اليمنى أمام الوجه من أعلى لأسفل مع ضم أصابع اليد أمام الذقن .</p>

يعرق-العرق



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل ، ثم مررها أمام الجبهة من اليسار إلى اليمين مع تحريك اليد حركه اهتزازيه بسيطه .

الحيه



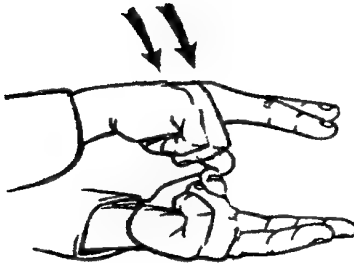
ضع أصابع اليد اليمنى حول الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل و للخارج مع ضم أصابع اليد .

الحيض-الطمث



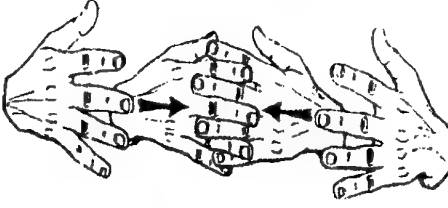
اجعل اليد اليمنى منقبضه و بالقرب من الجانب الأيمن للوجه ، ثم حركها قريباً وبعداً من الوجه .

العلاقه الجنسيه



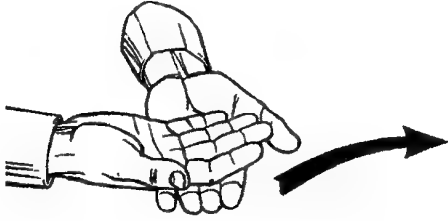
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لليدين ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أعلى اليد اليسرى .

الحامل . حامل



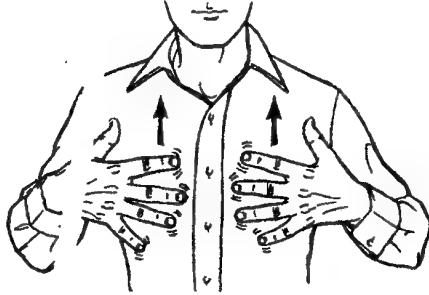
اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين ، ثم حركهما تجاه بعضهما حتى تتشابك أصابع اليدين معاً في وضع متداخل .

الميلاد . الولاده



ضع راحة اليد اليمنى المنبسطة أعلى راحة اليد اليسرى المنبسطة ، ثم حرك اليدين لأعلى و للأمام في نفس الوقت .

النشاط . الحياه



اجعل اليدين منبسطتين و متلامستين للصدر، ثم حركهما حركة اهتزازية مع سحبهما لأعلى .

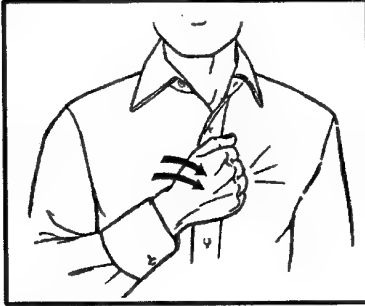
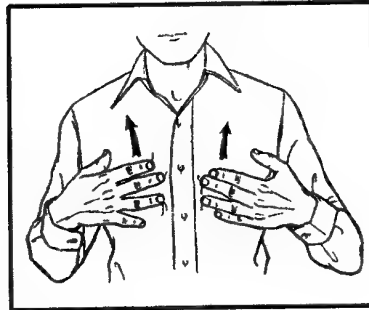
السكن . الإقامة . الاستيطان



اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين مع مد إصبعي السبابة للأمام و الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليدين لأعلى في نفس الوقت .

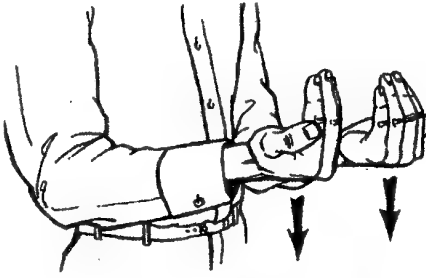
الفصل الثاني عشر

الزمن وفصول العام والطقس



	<p>الوقت - الساعة - ساعة اليد</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهه لأسفل ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى من أعلى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .</p>
	<p>العمر - عهد تاريخي - فترة زمنية</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منقبضة ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه أمام راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>الثانيه - اللحظة</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضة و إصبع السبابة يشير لأعلى أمام راحة اليد اليسرى في اتجاه عقارب الساعة مسافه بسيطه .</p>
	<p>الدقيقه</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضة و إصبع السبابة يشير لأعلى أمام راحة اليد اليسرى في اتجاه عقارب الساعة مسافه أطول قليلاً .</p>

الآن . فى الحال . فى الوقت الحالى



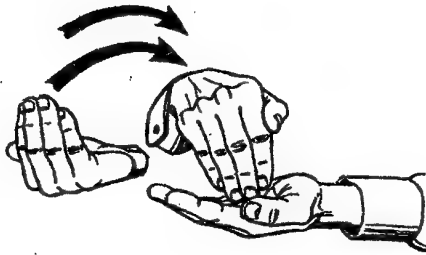
اجعل اليدين ممتدتين للأمام مع جعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتي اليدين ، و اليدين موجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأسفل .

المستقبل . فيما بعد



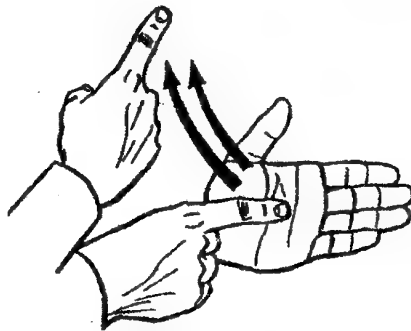
اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملاصقة للجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد للأمام .

فى أحوال كثيرة . دائماً



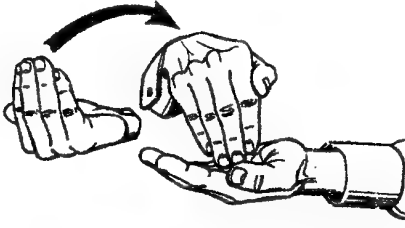
اجعل اليد اليسرى منبسطة و موجهة لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاوية قائمه مع راحة اليد و اليد موجهة لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل لتستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع تكرار حركه اليد اليمنى عدة مرات .

أحياناً . نادراً



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام مع وضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى عدة مرات .

يحدث بتكرار - مره ثانيه - متكرر



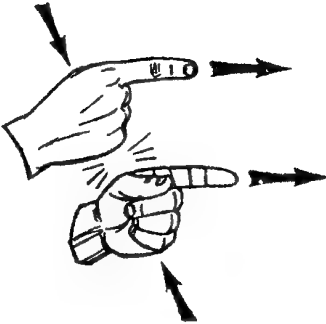
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل لتستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى .

حدث قريبا - مؤخرا



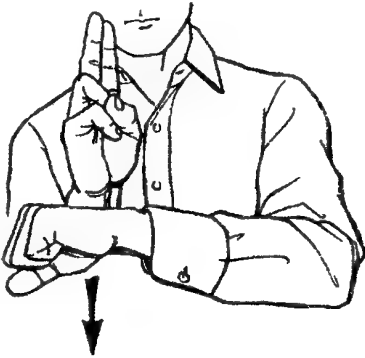
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابه لأعلى قليلا و اليد على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك إصبع السبابه لأعلى و لأسفل عدة مرات .

يحدث بانتظام - مستمر - ثابت



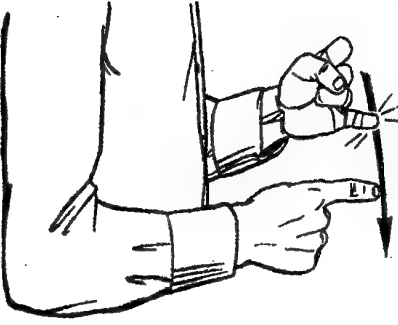
اجعل أصابع اليدين منقبضة مع مد إصبعي السبابه للأمام و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما ثم للأمام .

عادة - غالبا



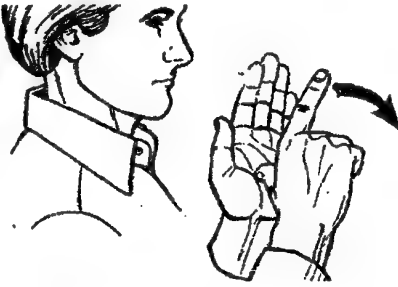
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لأعلى و وضع اليد اليسرى منقبضة و مواجهه لأسفل بالقرب من معصم اليد اليمنى ، ثم حرك اليدين معا قليلا لأسفل .

آخر-نهايه -نهائى ، أخيرا



اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام
مع مد إصبع الصغرى لليد اليسرى و إصبع
السبابة لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى
لأسفل مع جعل إصبع السبابة يلامس إصبع
الصغرى أثناء تحريك اليد اليمنى .

متتالى -بعد ذلك -بعد لحظات



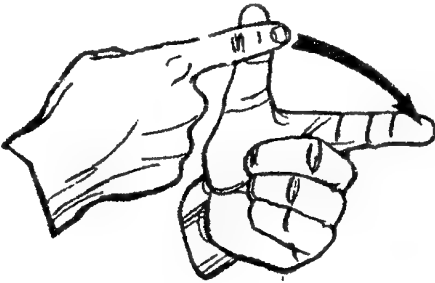
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى
مع قبض أصابع اليد اليمنى و جعل إصبع
الإبهام يلامس راحة اليد اليسرى و مد
إصبع السبابة لأعلى ، ثم حرك سبابة اليد
اليمنى جهة اليمين و لأسفل .

يومية -كل يوم



اجعل اليد اليمنى منقبضه على الجانب
الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد عدة مرات من
الخلف للأمام .

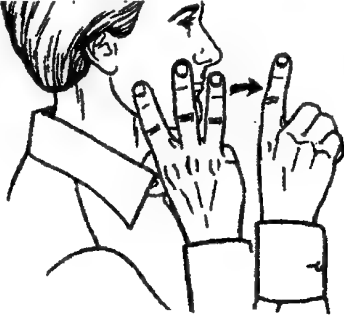
وبعد ذلك -حينئذ



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد
إصبع السبابة للأمام و إصبع الإبهام لأعلى،
ثم حرك سبابة اليد اليمنى من إبهام اليد
اليسرى حتى سبابة اليد اليسرى .

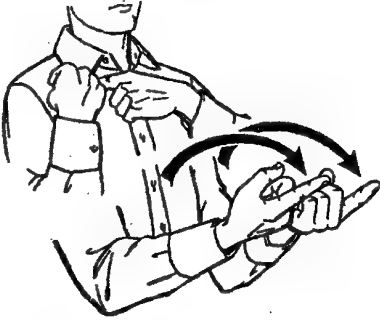
	<p>كان</p> <p>اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى و اليد قريبه من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض أصابع اليد .</p>
	<p>كانوا</p> <p>اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى و اليد قريبه من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض إصبع البنصر و لف إصبعى السبابه والوسطى على بعضهما .</p>
	<p>سابقا . ذات مره . منذ ذلك الوقت</p> <p>اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى ثم اسحب اليد لأعلى و للخلف تجاه الكتف الأيمن .</p>
	<p>للأبد . على الدوام . أزلى</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهة لأعلى مع مد إصبع السبابه للأمام مع تحريك اليد حركه دائريه ، ثم حرك اليد للأمام مع مد إصبعى الصغرى والإبهام فقط و قبض باقى أصابع اليد .</p>

ربما - سوف



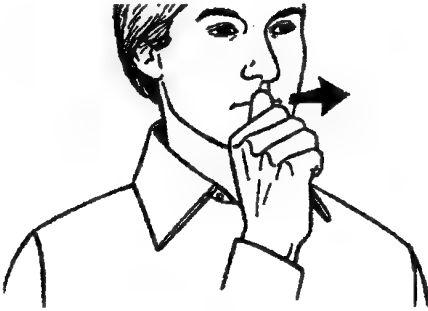
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد أصابع السبابة و الوسطى و البنصر على الخد الأيمن ، ثم حرك اليد للأمام مع قبض إصبعي البنصر و الوسطى .

منذ ذلك الحين - حتى الآن



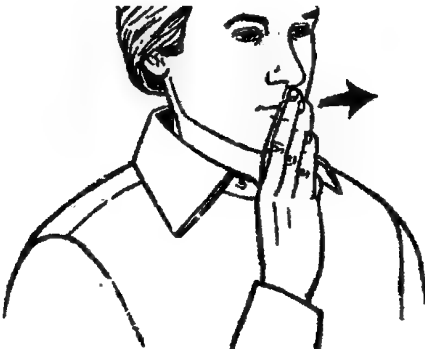
ضع اليدين منقبضتين على الكتف الأيمن ، ثم حركهما في نفس الوقت للأمام و لأسفل مع مد إصبعي السبابة لليدين و جعل اليدين مواجهة لـأعلى .

أنا - نحن (للمتحدث المفرد أو الجمع)



اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلا ، ثم حرك اليد للأمام قليلا .

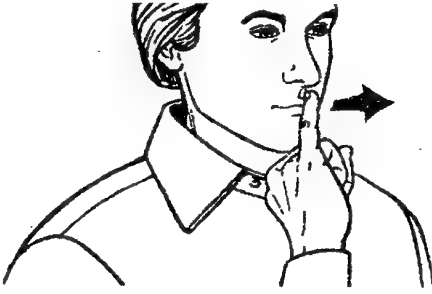
فعل الأمر (كن)



اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى و عموديه على الفم ، ثم حرك اليد للأمام .

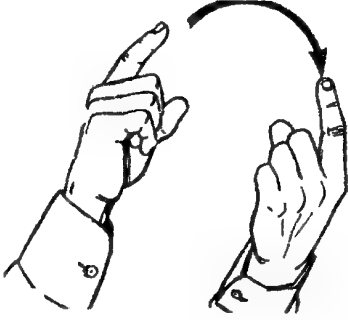
هو-هى

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع الصغرى لأعلى أمام الفم ، ثم حرك اليد للأمام .



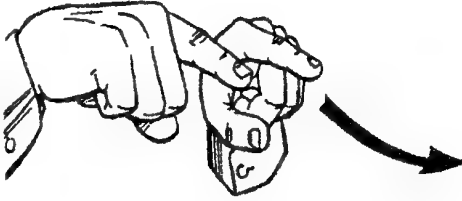
حتى الآن- حتى

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى ثم لأسفل حتى يلامس طرف السبابة اليمنى طرف السبابة اليسرى.



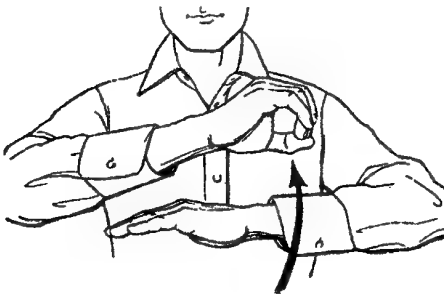
أثناء ذلك- فى الوقت المحدد

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل، مع مد إصبعى السبابة للأمام ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت للأمام .

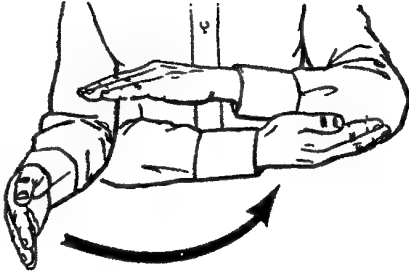


شروق الشمس- غروب الشمس

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأسفل أمام الصدر ، و أصابع اليد اليمنى منضمه على شكل دائره ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى و للدخل تجاه الصدر .

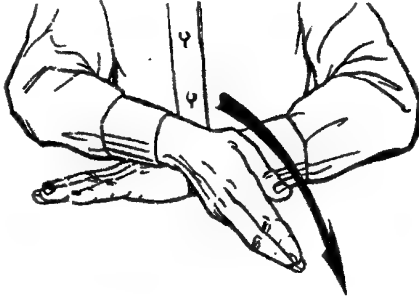


طوال الليل



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل و ملامسه للجسم و اليد اليمنى منبسطة و ممتده للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للداخل لتلامس اليد اليسرى من أسفل .

منتصف الليل



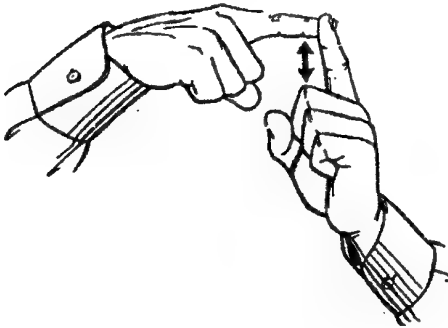
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل و اليد اليمنى منبسطة و عموديه على اليد اليسرى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى من الداخل للخارج .

فصول العام



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للأمام و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منقبضه ، ثم حرك اليد اليمنى أمام اليد اليسرى .

درجة الحرارة - ميزان الحرارة



اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبع السبابة لليد اليسرى لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى لأعلى و لأسفل أمام إصبع السبابة لليد اليسرى.

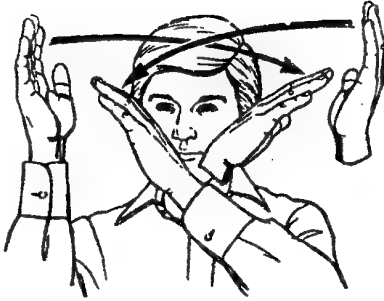
الطقس

اجعل أصابع السبابة والوسطى والبنصر لليدين منبسطة و متجهه للأمام و اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين لأعلى ولأسفل في حركه نصف دائريه .



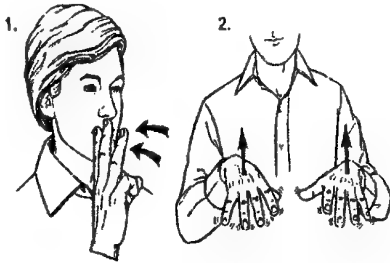
الرياح- يهب- النسيم

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليد اليمنى ثم حرك اليد اليمنى تجاه اليد اليسرى ، كرر هذه الحركات عدة مرات.



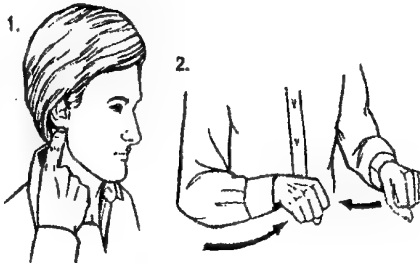
الفيضان

اجعل أصابع السبابة والوسطى والبنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين لأسفل حرك اليدين لأعلى مع تحريكهما حركه اهتزازيه خفيفه .

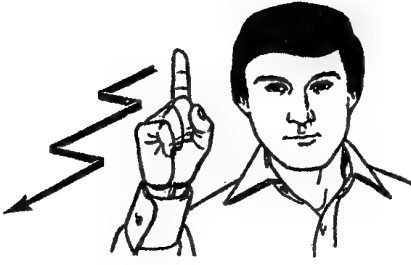


الزعد

اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأذن اليمنى ، ثم حرك اليدين المنقبضتين للخلف و للأمام حركات سريعه و مفاجئه .



البرق



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد للأمام حركه زجراجيه .

المطر



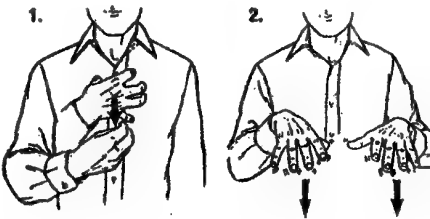
اجعل أصابع السبابة والوسطى والبنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضم أصابع اليدين للداخل.

صلب . متجمد



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضم أصابع اليدين للداخل .

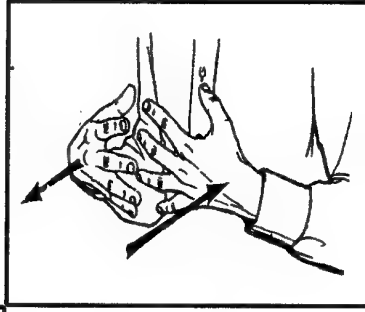
الثلج



ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه للداخل على الصدر ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين معاً لأسفل مع تحريك اليدين حركه اهتزازيه خفيفه.

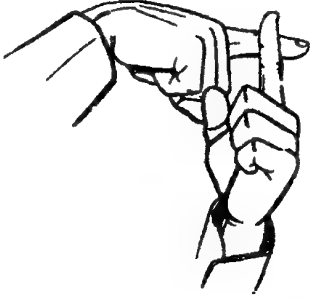
الفصل الرابع عشر

المترادفات والمضادات والأسئلة



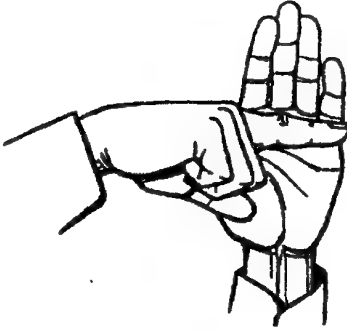
الإيجاب - الإيجابي

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابة لليدين ثم اجعل سبابة اليد اليسرى متجهاً لأعلى ، ثم ضع سبابة اليد اليمنى في وضع أفقى على سبابة اليد اليسرى .



السلبي - السلبي

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و متجهة لأعلى ، ثم ضع إصبع السبابة الممتد لليد اليمنى المنقبضة أمام راحة اليد اليسرى :



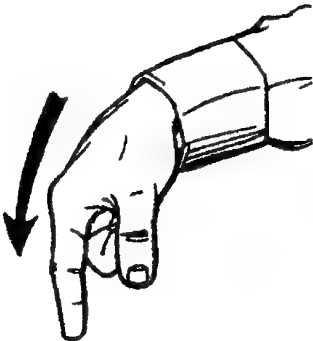
فوق

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى وإصبع السبابة يشير لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى .



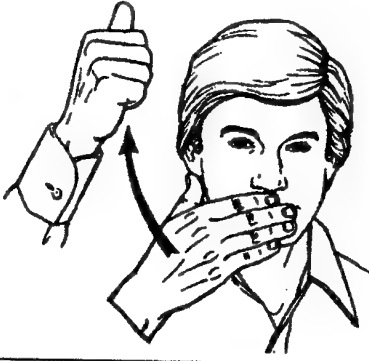
تحت

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأسفل وإصبع السبابة يشير لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل .



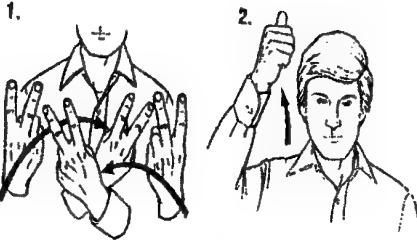
الأفضل - أفضل

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة أمام
القم ، ثم حرك اليد لأعلى مع قبض أصابع
اليد .



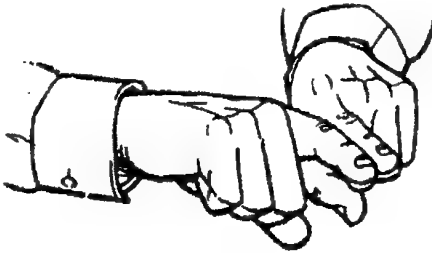
الأسوء - أسوء

اجعل أصابع اليدين منقبضة مع مد إصبعي
السبابة و الوسطى لأعلى ، ثم حرك اليد
اليمنى جهة اليسار و اليد اليسرى جهة
اليمين ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع
قبض أصابع اليد .



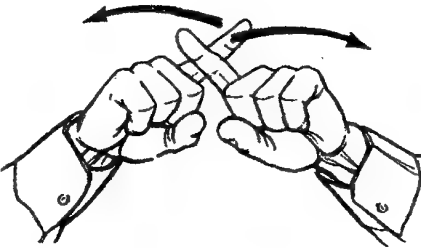
مشابه - متشابه

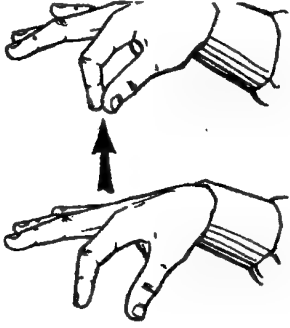
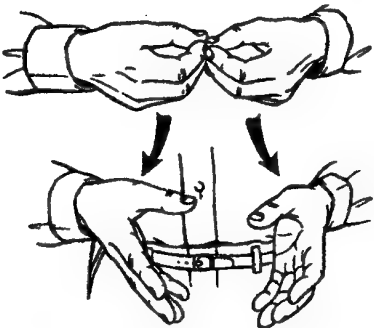
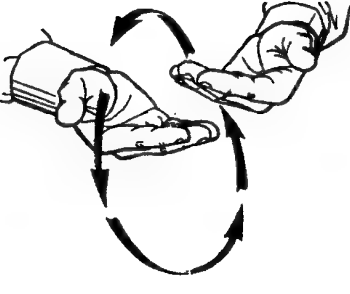
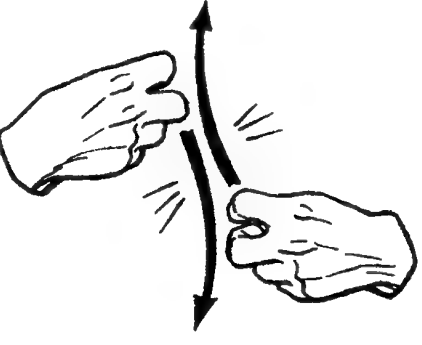
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي
السبابة لليدين للأمام و جعلهما متماسين من
الجانب .



مختلف - متنوع

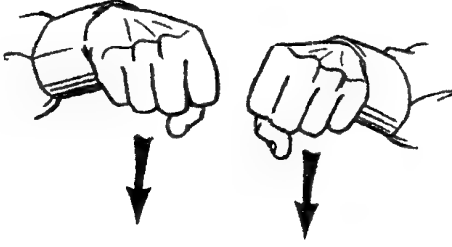
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي
السبابة لليدين لأعلى و جعلهما متقاطعين ،
ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد
اليسرى جهة اليسار .



	<p>يكشف - يعثر على</p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطة و مواجهه لأسفل مع مد إصبعي السبابة و الإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى مع ضم إصبعي السبابة و الإبهام .</p>
	<p>يخسر - خساره</p> <p>اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل مع جعل أطراف الأصابع لليدين متماسه ، ثم حرك اليدين للخارج مع بسط الأصابع .</p>
	<p>سهل - بسيط</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى حتى تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى عدة مرات .</p>
	<p>صعب - معقد</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابة و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل و اليد اليسرى لأعلى معاً بحيث تتماس الأصابع الممتده لليدين أثناء تحريكهما .</p>

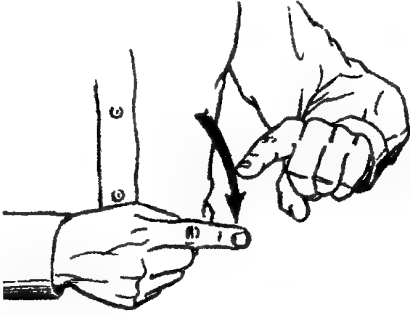
ممکن - يستطيع - قادر على

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ،
ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .



غير مستطاع - غير ممكن - غير قادر

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى
السبابة ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى
لأسفل بحيث يتلامس طرف إصبع السبابة
لليد اليمنى مع طرف إصبع السبابة لليد
اليسرى .



مع

ضع اليدين منقبضتين و متلامستين
ومتجهتين للأمام .



بدون

ضع اليدين منقبضتين و متلامستين
ومتجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين للخارج
مع بسط اليدين .



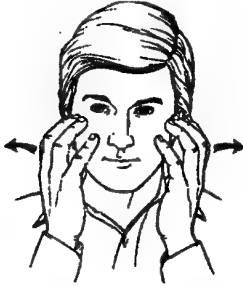
رفيع من المرض - رفيع

مرر أطراف إصبعي السبابه و الإبهام أمام الوجه على الخدين من أعلى لأسفل .



بدين - ممتلئ الجسم

ضع اليدين على جانبي الوجه ، ثم حرك اليدين للخارج في نفس الوقت .



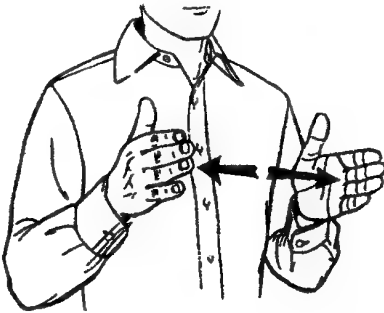
ضيق

اجعل اليدين منبسطين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه بعضهما .



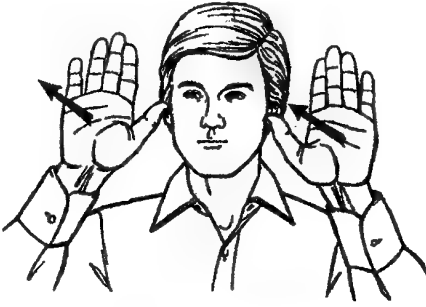
واسع - أوسع من المعتاد

اجعل اليدين منبسطين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه الخارج بعيداً عن بعضهما .



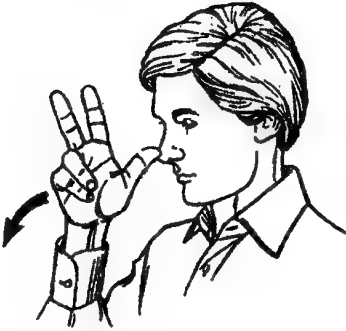
	<p>طويل</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر اليد اليمنى و أصابعها منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .</p>
	<p>قصير - صغير</p> <p>اجعل أصابع اليد اليسرى على شكل زاوية قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل.</p>
	<p>غنى - ثرى</p> <p>اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و أصابعها منحنية من أعلى لأسفل حتى تستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع جعل أصابعها منحنية و متجهة لأسفل .</p>
	<p>فقير - الفقر</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و منضمه إلى الجبهه اليمنى من الصدر ، و اليد اليمنى منحنية على مرفق اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع ضم أصابعها .</p>

رائع - ممتاز - مدهش



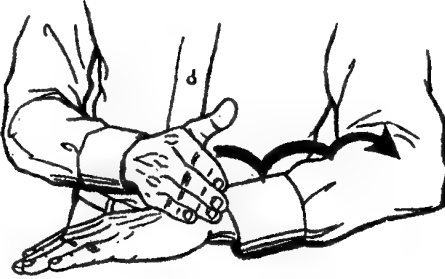
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للخارج
و على جانبي الوجه ، ثم حرك اليدين فى
نفس الوقت للأمام .

قذر - رث



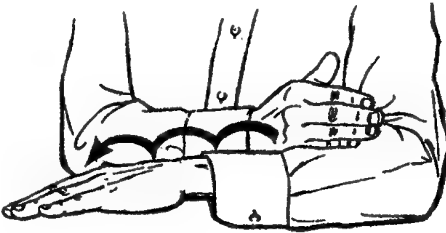
اجعل أصابع اليد اليمنى ممتده لأعلى مع
جعل طرف إصبع الإبهام ملامس لطرف
الأنف و ضم إصبعى البنصر و الصغرى ، ثم
حرك اليد للأمام و لأسفل .

يطور - يحسن

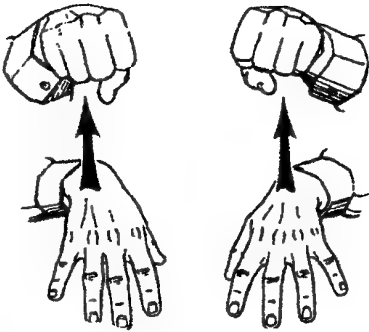
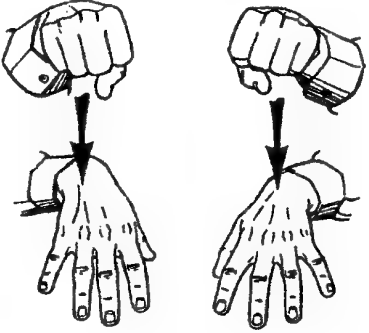

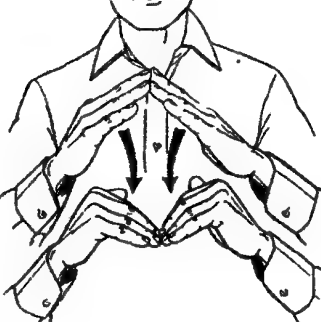


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العموديه على
اليد اليسرى من الأمام للخلف على مراحل .

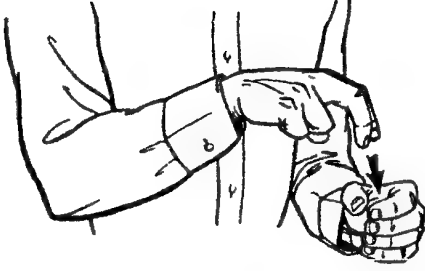
يتلف - ينحدر



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه
لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العموديه على
اليد اليسرى من الخلف للأمام على مراحل .

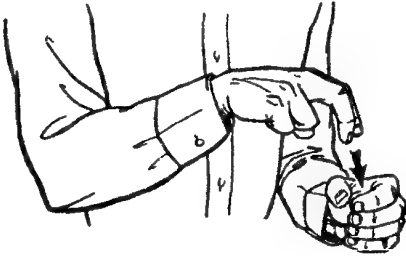
	<p>الرفع - حمل الشيء</p> <p>اجعل أصابع اليدين ممتدة لأسفل ، ثم حرك اليدين لأعلى في نفس الوقت مع قبض أصابع اليدين في نفس الوقت .</p>
	<p>إسقاط الشيء</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين لأسفل ، ثم حركهما لأسفل مع مد أصابعهما لأسفل في نفس الوقت .</p>
	<p>الإنشاء</p> <p>اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه مع جعل الأصابع منحنيه قليلاً و مواجهه لأسفل ، ثم حرك الأصابع لأعلى حتى تصبح مستقيمه و متماسه من أطرافها .</p>
	<p>الهبوط - الانهيار</p> <p>اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه واليدين منبسطين و مواجهتين لأسفل ، ثم حرك الأصابع لأسفل لتصبح منحنيه قليلاً و متماسه من أطرافها .</p>

يدخل - يتدخل



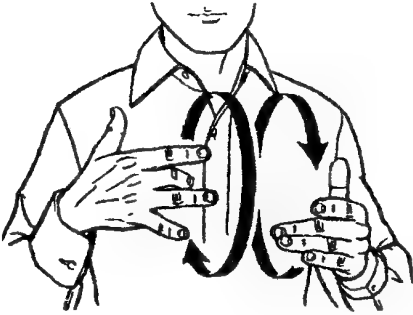
اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه إلى بعضها و أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى يدخل إصبعي السبابه و الوسطى داخل تجويف راحة اليد اليسرى .

يخرج - يرحل



اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه إلى بعضها و أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى و كأنها تخرج من تجويف راحة اليد اليسرى .

المثير - الإثارة - الهياج



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر مع جعل إصبعي الوسطى لليدين منحنيه للداخل قليلاً ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركه دائريه أمام الصدر .

مجهد - متعب



اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه و جعل طرفه يلامس الجانب الأيمن للأنف ، ثم حرك اليد من المعصم حركه دائريه للخارج .

يطيع . الطاعة

ضع اليدين منقبضتين على جانبي الجبهة ،
ثم حركهما لأسفل مع بسط أصابعهما وجعل
اليدين موجهتين لأعلى .



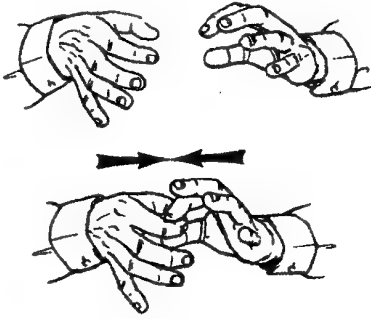
يعصى . العصيان

ضع اليدين منقبضتين على جانبي الجبهة ،
ثم حركهما للخارج مع لف اليدين من
المعصمين .



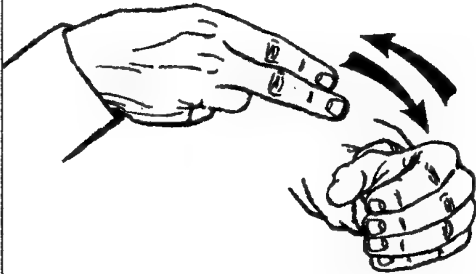
يربط . الربط . الضم . التوحيد

اجعل أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل ،
ثم حرك اليدين تجاه بعضهما لتصنع
دائرتان متداخلتان بواسطة إصبعي السبابة
وإصبعي الإبهام لليدين معاً .



تنازل عن . أقلع عن

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل
قليلاً و اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي
السبابة و الوسطى ، ثم حرك اليد اليمنى
قرباً و بعداً عن اليد اليسرى .



جميل - جذاب - محبوب - وسيم

اجعل اليد اليمنى منبسطة أما الوجه ، ثم حركها حركة دورانيه مع ضم أصابعها لتستقر فى النهايه أمام الذقن.



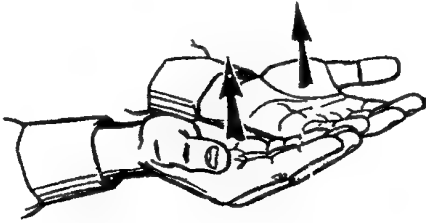
قبيح - ساذج

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابه و جعلهما متقاطعين أمام الفم ، ثم حرك اليدين جانباً بعيداً عن بعضهما مع ثنى إصبعى السبابه لليدين .



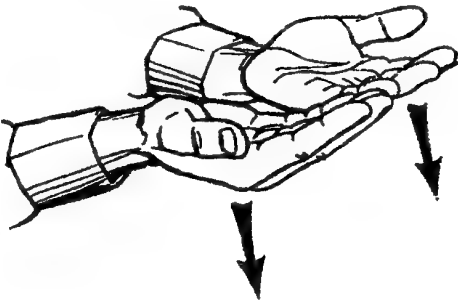
خفيف الوزن

اجعل اليدين منبسطتين و متجاورتين ومواجهتين لأعلى ، ثم حركهما فى نفس الوقت لأعلى ببطء .



ثقيل الوزن

اجعل اليدين منبسطتين و متجاورتين ومواجهتين لأعلى ، ثم أسقطهما فى نفس الوقت لأسفل مسافه قليله .



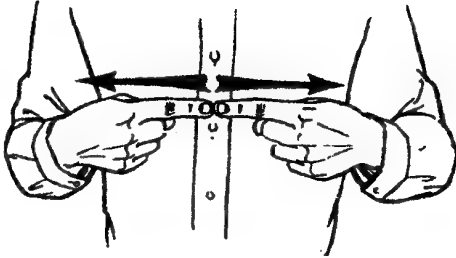
متوازي-التوازي

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل مع مد إصبعي السبابة لليدين للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام في نفس الوقت .



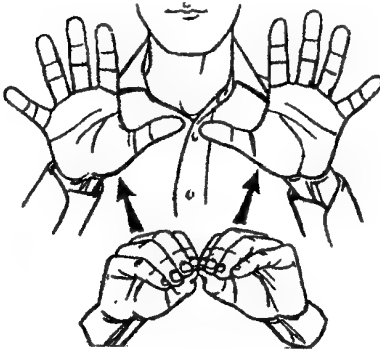
التضاد-العكس-التناقض

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابة و جعل أطرافهما متماسكين ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت جانباً بعيداً عن بعضهما .



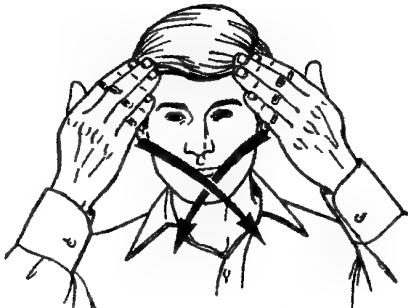
مضيء-لامع-ساطع

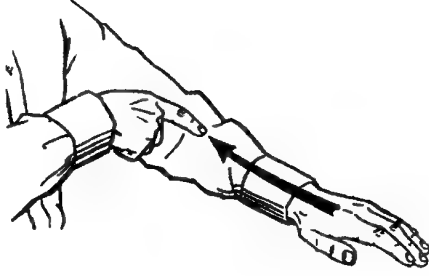
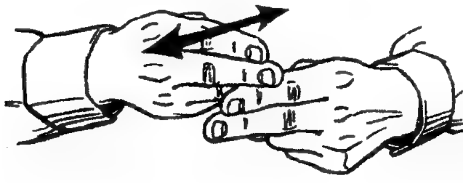
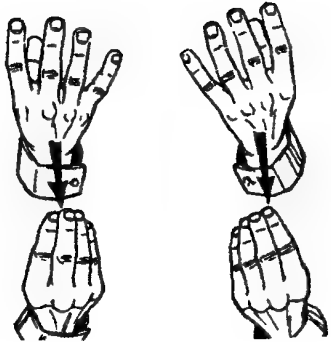
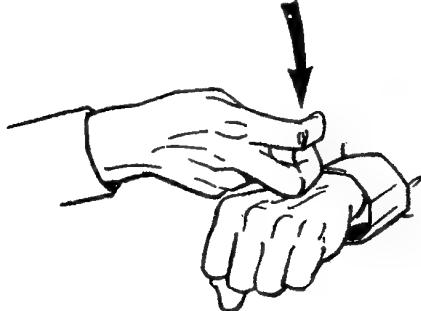
اجعل أصابع اليدين منحنيه و منضمه لبعضها و اليدين متلامستين ، ثم حرك اليدين في نفس الوقت لأعلى و بعيداً عن بعضهما مع بسط اليدين و جعلهما مواجهتين للخارج .



مظلم-معتم

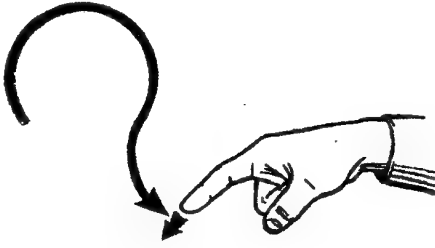
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للداخل على جانبي الرأس ، ثم حركهما لأسفل حركه متقاطعه بحيث تحرك اليد اليسرى جهة اليمين و اليمنى جهة اليسار.



	<p>طويل</p> <p>اجعل اليد اليسرى ممتدة و منبسطة ومواجهه لأسفل ، مع جعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة للأمام ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى على اليد و الذراع الأيسر من الأمام للخلف .</p>
	<p>قصير</p> <p>اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابة و الوسطى لكل يد و جعلهما ملاصقين لبعضهما ، ضم أصابع اليد اليمنى أعلى أصابع اليد اليسرى و متقاطعه معها ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى للأمام و للخلف عدة مرات .</p>
	<p>ناعمة-هش</p> <p>اجعل أصابع اليدين ممتدة لأعلى ، ثم إسحب اليدين لأسفل مع ضم أصابع كل يد لبعضها .</p>
	<p>صلب</p> <p>اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابة و الوسطى قليلاً للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى يلامس أصابعها ظهر راحة اليد اليسرى .</p>

سؤال - استفسار

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة و رسم شكل علامة إستفهام ، ثم حرك اليد للأمام و كأنك تشير إلى شيء محدد .



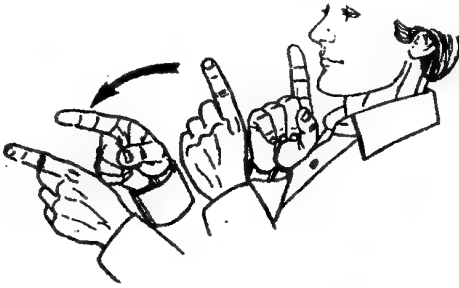
يطلب - يسأل

اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين لأعلى و للداخل حتى تستقرا أمام أعلى الصدر .



يجيب - يطيع - يستجيب

اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع مد إصبعي السبابة لليدين للأمام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام و لأسفل .

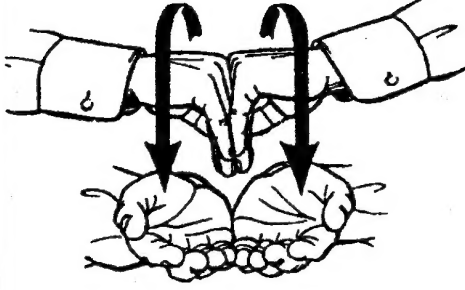


بسبب كذا (إشارة لتوضيح السبب)

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة و جعله يلامس أعلى الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليد للخارج و لأعلى مع قبض أصابع اليد.



كيف؟



اجعل أصابع اليدين منحنيه على شكل زاويتين قائمتين مع راحتي اليدين مع جعل اليدين متماستين من ظهر أصابع اليدين ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل و جعلهما منبسطتين و مواجهتين لأعلى .

لماذا؟



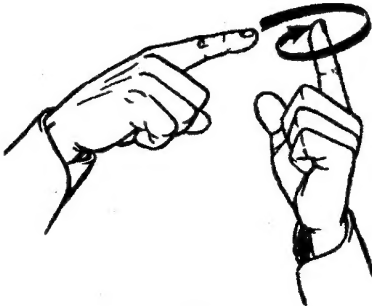
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه على الجبهه اليمنى للجبّهه ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد و مد إصبعى الصغرى و الإبهام لأعلى .

أين؟



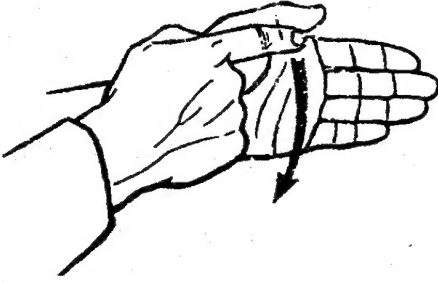
اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهه لأعلى مع مد إصبع السبابة لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام و للخلف عدة مرات .

متى؟



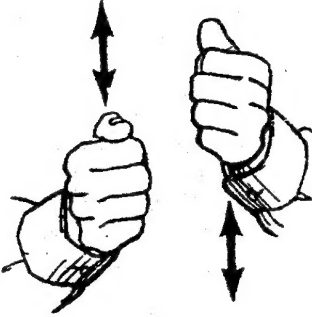
اجعل اليدين منقبضتين مع مد أصبعى السبابة و جعل سبابة اليد اليسرى يشير لأعلى و تحريك سبابة اليد اليمنى حركه دائريه حول طرف سبابة اليد اليسرى .

ماذا؟



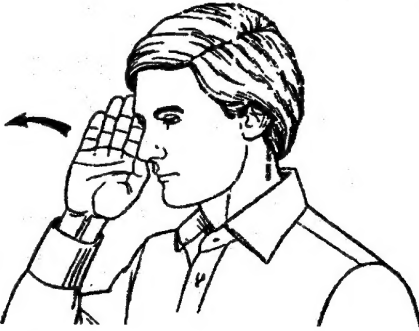
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للأمام
مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع
السبابة و تحريكه من أعلى لأسفل أمام
راحة اليد اليسرى .

أي الشينين؟



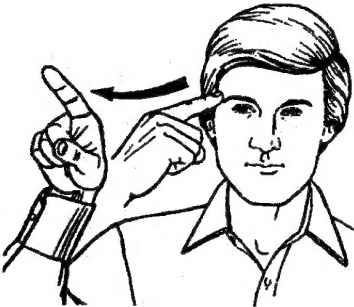
اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ،
ثم حركهما بشكل متبادل لأعلى و لأسفل
عدة مرات .

سوف



اجعل اليد اليمنى منبسطة و مجاورة
للجانب الأيمن للوجه ، ثم حركها للأمام .

من أجل



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى موضوع
على طرف الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليد
للخارج مع جعل إصبع السبابة يشير
للخارج .

المراجع

- Mickey Flodin, 1991, " *Signing Is Fun* ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.
- Mickey Flodin, 1992, " *Signing For Kids* ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.
- Mickey Flodin, 1994, " *Signing Mustrated: The Complete Learning Guide.* ", The Berkley Publishing Group, New Yourk.
- Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1990, " *The Pocket Dictionary of Signing.* "R.ed., The Berkley Publishing Group, New Yourk.
- Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1992, " *The Perigee Visual Dictionary of Signing*", 3rd Edition., the Berkley Publishing Group, New Yourk.
- Rod R. Butterworth, M. A, M. Ed. , and Mickey Flodin, 1993, " *Signing Made Easy*", The Berkley publishing Group, New Yourk.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٥	الفصل الأول : مدخل و تمهيد .
١٩	الفصل الثاني : الأسرة و الناس و الضمائر .
٣٣	الفصل الثالث : المنزل و الملابس و الألوان .
٤٧	الفصل الرابع : الطعام و أدواته .
٥٩	الفصل الخامس : الأحداث و الأفعال .
٩٣	الفصل السادس : الرياضة و الهوايات .
١٠٥	الفصل السابع : الحيوانات و الطبيعة و العلوم .
١٢٣	الفصل الثامن : السفر و الإجازات و المواقع و الاتجاهات .
١٣٥	الفصل التاسع : الأفكار و الانفعالات و الأفكار المجردة .
١٦٣	الفصل العاشر : التربية و الوظائف و مفاهيم الاتصال .
١٨٧	الفصل الحادى عشر : الأعداد و المال و الكميات .
٢١٣	الفصل الثانى عشر : الصحة و المفاهيم الطبية و الجسم .
٢٢٥	الفصل الثالث عشر : الزمن و فصول العام و الطقس .
٢٣٧	الفصل الرابع عشر : المترادفات و المتضادات و الأسئلة .
٢٥٤	المراجع